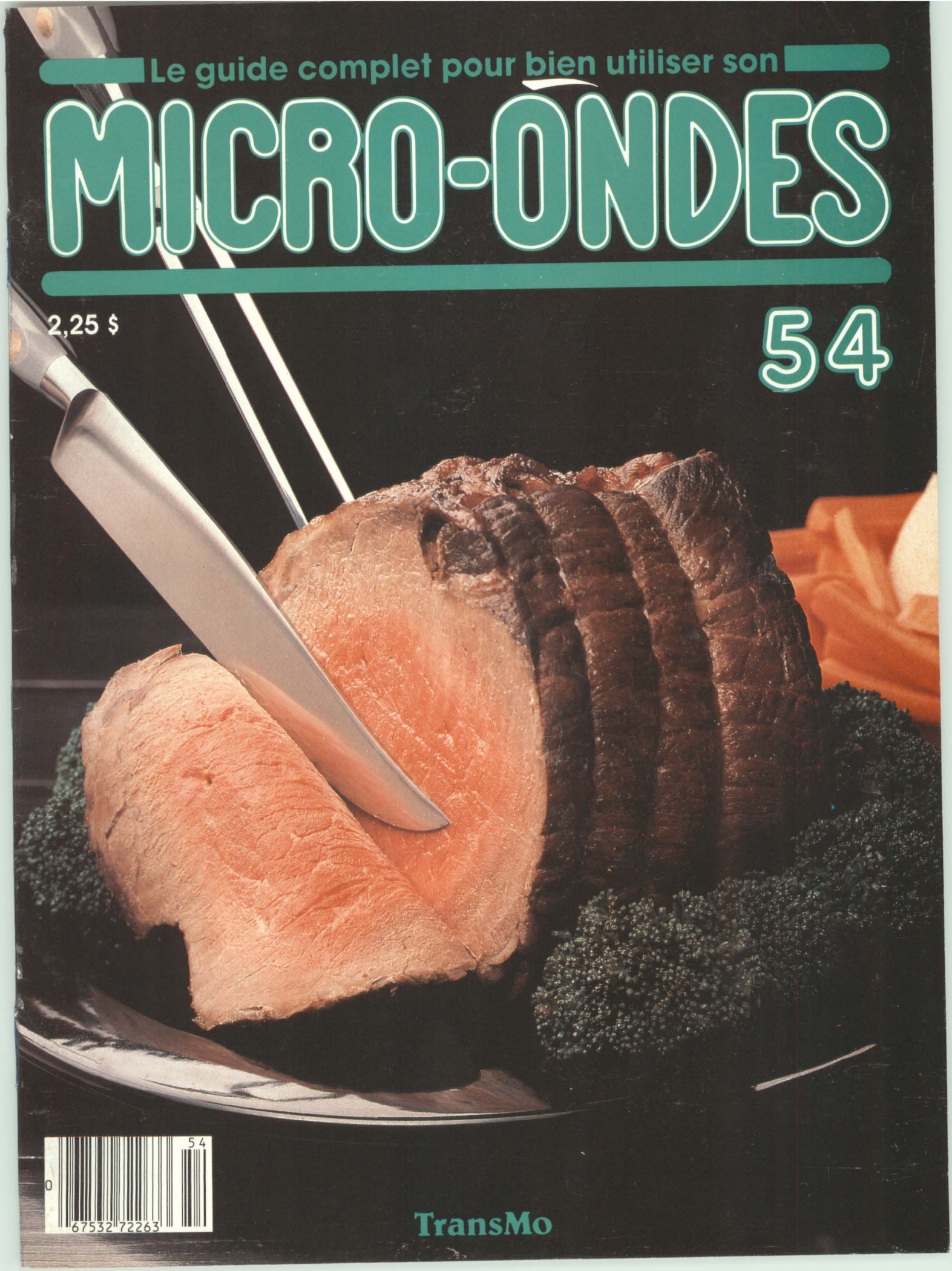
Le guide complet pour bien utiliser son

MICRO-ONDES

2,25 $

54



0 67532 72263 54

TransMo

MICRO-ONDES

TABLE DES MATIÈRES
VOLUME 5 FASCICULE 54

FRUITS ET LÉGUMES 50
Légumineuses au goût du jour 1469

VIANDE, VOLAILLE ET POISSON 49
Pour les mordus du boeuf 1474

CONGÉLATION 41
Amuse-gueule savoureux 1478

REPAS-MINUTE NUTRITIFS
Desserts aux fruits vite faits 1484

RÉCEPTIONS POUR PARENTS ET AMIS
Repas d'été pour quatre 1488

CUISINE MICRO-ONDES 49
Adaptation d'une recette : les boissons 1492

RECETTE MINCEUR
Gelée de raisins 4e couverture

RÉALISATION

Direction:
Marie-José Bissonnette

Collaboration:
Marie-Claude Vianna

Traitement de textes:
Lise Malenfant

Directrice artistique:
Fabienne Léveillé

Graphistes:
Sylvie Chapleau
Lan Lephan

Direction du service à la clientèle:
Jean-Jacques Lugaz
Monique Langlois

ÉDITEUR

Les Éditions TransMo
Une division de Transmo Inc.
533, rue Deslauriers
Saint-Laurent (Québec)
H4N 1W2

Président:
Yves Moquin
Vice-président, directeur-général:
Pierre-Louis Labelle
Coordinatrice, service du marketing:
Suzanne Montour
Composition:
Composition Contact Inc.
Pelliculage:
Contact Couleur
Impression:
Litho Prestige
division de Uni Média Inc.
Distribution:
Messagerie de Presse
Benjamin Enr.

VENTE AU NUMÉRO

Micro-Ondes se compose de 65 fascicules qui peuvent être assemblés en volumes sous reliure mobile, ce qui constitue ainsi une encyclopédie.

ABONNEMENTS ET NUMÉROS PRÉCÉDENTS

Si vous désirez vous abonner ou s'il manque des numéros à votre collection **Micro-Ondes** adressez vos demandes à: Micro-Ondes, service à la clientèle, 531, rue Deslauriers, bureau 333, Saint-Laurent, Québec H4N 1W2 Tél.: (514) 337-8361.

Nombre de fascicules	Prix régulier	Prix spécial d'abonnement
☐ 13 numéros	~~29,25 $~~	26,00 $
☐ 39 numéros	~~87,75 $~~	72,00 $
☐ 65 numéros	~~146,25 $~~	102,00 $

VEUILLEZ PRÉCISER À QUEL NUMÉRO VOUS DÉSIRez COMMENCER VOTRE ABONNEMENT

La livraison se fait à raison de 4 numéros par mois. Prière de compter un délai d'un mois avant le premier envoi.

« ©Cy Decosse Incorporated (1981); B Decosse, auteur »
« Tous droits réservés »
« ©Marshall Cavendish Limited (1985) »

Dépôts légaux, premier trimestre 1987; Bibliothèque nationale du Canada

CAN JAN 87

« ©Publié par Les Éditions Transmo inc. (1985) » ISSN 0830-9191

MICRO-ONDES

Conservez vos copies de **MICRO-ONDES** en toute sécurité et en bon état, en les regroupant dans de superbes reliures plastifiées de couleur blanche, estampées à l'or fin. Faciles d'assemblage, d'emploi pratique et pouvant contenir 13 fascicules, ces reliures sont disponibles chez votre marchand.

Indications concernant les mesures

Les mesures sont exprimées en poids **ou** en volume, selon le cas, à l'exception des denrées sèches. Celles-ci sont indiquées **à la fois** en volume (système impérial), suivant la coutume nord-américaine, et en poids (système métrique), selon l'usage européen.

Il est préférable de se servir du même système de mesure.

DANS LE PROCHAIN NUMÉRO

Aspics et gelées Pour des plats irrésistibles à base de volaille, de poisson ou de boeuf. Présentez aussi de splendides mousses ou d'autres plats spéciaux.

Soyez prêts : menu 2 Un dîner en tête à tête. Détendez-vous et régalez votre invité, grâce au congélateur et au four micro-ondes.

Les cerises En sauces, en tartes, en gâteaux ou en pavés, elles sont tendres et succulentes, débordantes de couleur et de saveur.

PLUS...

Gâteaux et beignets à la levure, du poulet à la sauce aigre-douce et un plat de jambon vite fait.

Légumineuses au goût du jour

Découvrez les légumineuses ! Elles forment des plats variés tous plus appétissants les uns que les autres.

Les légumineuses sont des aliments économiques et extrêmement nutritifs. Riches en protéines, en vitamines, en fer, et pauvres en matières grasses, ils peuvent vous aider à composer un régime alimentaire sain et équilibré. La cuisson des légumineuses sèches aux micro-ondes est aussi longue que la cuisson traditionnelle, bien que les coûts énergétiques soient moins élevés. Par contre, vous épargnerez beaucoup de temps si vous utilisez des légumineuses cuites ou en conserve dans la préparation de plats variés.

Les légumineuses plus répandues comme les pois chiches et les lentilles se vendent dans la plupart des supermarchés, en conserve ou sous forme séchée. Les variétés moins connues sont vendues dans les épiceries orientales et les magasins d'aliments naturels.

Les légumineuses en boîte se conservent pendant un an et les légumineuses sèches, six mois, dans un contenant hermétique placé dans un endroit frais et sec.

Préparation des légumineuses

Versez simplement le contenu de la boîte dans un tamis et rincez les légumineuses à l'eau froide.

Les légumineuses sèches doivent être rincées à l'eau froide, puis tremper assez longtemps avant la cuisson. Vous pouvez faire cuire les lentilles rouges sans les faire tremper auparavant.

Il existe 2 méthodes de trempage.

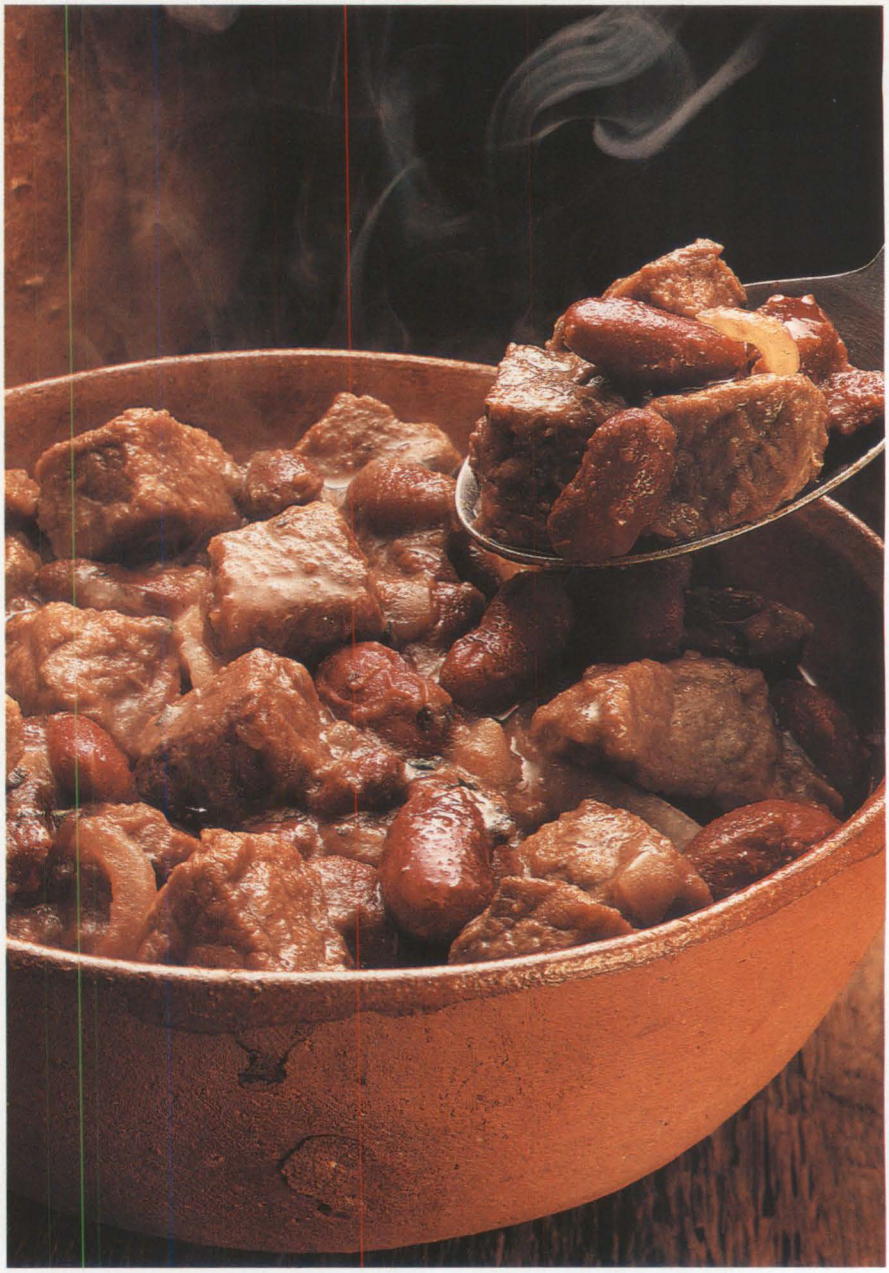
Trempage prolongé à l'eau froide : Mettez les légumineuses dans un grand bol et recouvrez d'eau froide. Couvrez et laissez tremper au moins 4 h dans un endroit frais, en changeant l'eau fréquemment.

Trempage rapide à l'eau chaude : Mettez les légumineuses dans une marmite remplie d'eau et amenez à ébullition sur la cuisinière. Laissez bouillir 3 min, retirez du feu, couvrez et laissez reposer de 40 à 60 min.

Pâté de lentilles

Cuisson des légumineuses aux micro-ondes

Servez-vous d'une très grande marmite et utilisez beaucoup d'eau fraîche. Ajoutez des herbes et des aromates tels du romarin frais, une feuille de laurier, de l'ail, de l'oignon ou du céleri, au goût, mais ne salez pas les légumineuses avant la cuisson. Assaisonnez toujours après la cuisson, au goût. Couvrez lâchement la marmite avec une feuille de papier ciré. (N'utilisez pas de couvercle.) Remuez fréquemment pendant la cuisson, soit toutes les 10 ou 15 min environ. Laissez reposer 5 min, égouttez bien, puis utilisez dans vos recettes préférées.

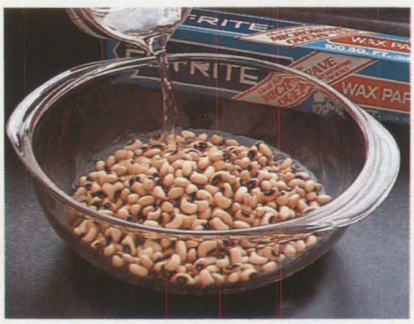


Temps de cuisson des légumineuses sèches*

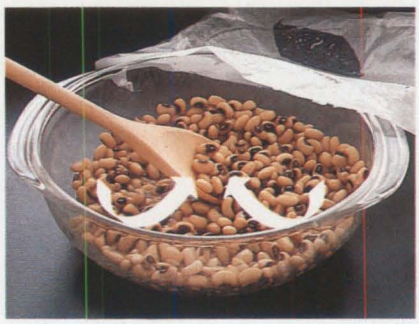
VARIÉTÉ	TEMPS DE CUISSON À MAX.
Haricots noirs	1 ¼ ou 1 ½ h
Haricots à oeil noir	de 45 à 60 min
Haricots de Lima	1 ¼ ou 1 ½ h
Haricots cannellini	1 ¼ ou 1 ½ h
Pois chiches	2 ¼ ou 2 ½ h
Flageolets	1 ou 1 ¼ h
Haricots blancs	1 ¼ ou 1 ½ h
Haricots rouges	1 ¼ ou 1 ½ h
Soya	3 ou 4 h
Lentilles rouges**	de 15 à 25 min
Pois cassés	de 30 à 45 min
Lentilles brunes	de 30 à 45 min

*1 lb/450 g de légumineuses préalablement trempées
**Les lentilles cassées n'ont pas besoin de tremper avant la cuisson.

Préparation des légumineuses sèches



Faites tremper *1 lb/450 g de légumineuses (p. 1469), puis égouttez. Déposez dans une marmite de 10 tasses/2,5 l et ajoutez 3 ¾ tasses/900 ml d'eau. Couvrez de papier ciré.*



Faites cuire à MAX., *(voir tableau ci-dessus et Conseils du chef), en remuant fréquemment et en ajoutant de l'eau bouillante au besoin.*

Vérifiez *la cuisson en piquant avec une fourchette : les légumineuses doivent être bien tendres et parfaitement cuites. Laissez reposer à couvert 5 min avant de vous en servir.*

Boeuf et haricots en casserole

70 min

Temps d'attente : 5 min

½ lb/225 g de bifteck d'extérieur de ronde, paré et coupé en cubes de ¾ de po/2 cm
1 boîte de 15 oz/425 g de haricots rouges rincés et égouttés
1 sachet de 2 oz/50 g de préparation pour soupe à l'oignon
2 ½ tasses/600 ml d'eau
1 oignon émincé
3 cuil. à soupe de persil haché
1 gousse d'ail écrasée
8 cuil. à soupe de vin rouge
2 cuil. à soupe de pâte de tomates
1 cuil. à café de sucre
½ cuil. à café d'origan séché
¼ de cuil. à café de cumin
1 bonne pincée de piment de la Jamaïque
1 bonne pincée de piment de Cayenne

4 PERSONNES

1 Mêlez tous les ingrédients dans une marmite de 10 tasses/2,5 l, couvrez et faites cuire 10 min à MAX.

2 Réglez à MED. et laissez cuire de 1 à 1 ¼ h, en remuant 4 fois, jusqu'à ce que le boeuf soit bien tendre. Laissez reposer 5 min avant de servir.

À gauche, page précédente : *boeuf et haricots en casserole*

Notes sur la congélation

Laissez refroidir puis congelez trois mois au maximum. Pour décongeler, renversez dans un bol et faites chauffer de 13 à 15 min à MAX., en remuant après 6 min, puis toutes les 3 min. Laissez reposer à couvert 4 ou 5 min.

Conseils du chef

Il faut faire bouillir les haricots rouges préalablement trempés pendant 3 min en début de cuisson, surtout si vous avez choisi le trempage rapide à l'eau chaude. Vous détruisez ainsi les enzymes qu'ils renferment et qui peuvent incommoder certaines personnes.

Il n'est pas nécessaire de faire bouillir les haricots rouges en conserve.

Risotto aux haricots

19½ min

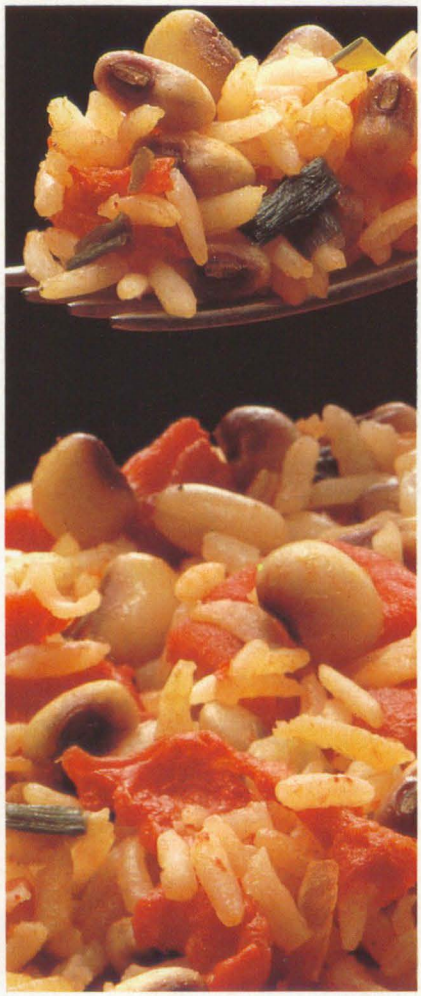
Temps d'attente : 5 min

2 tranches de bacon
1 échalote hachée
1 gousse d'ail hachée fin
2 cuil. à soupe de beurre
1 boîte de tomates de 8 oz/225 g
½ tasse/100 g de riz à grains longs
½ tasse/125 ml d'eau bouillante
sel et poivre
1 pincée de paprika
1 pincée de piment de Cayenne
1 boîte de 14 oz/400 g de haricots à oeil noir ou haricots cannellini bien égouttés

4 PERSONNES

1 Étalez le bacon sur une rôtissoire ou glissez-le entre une double épaisseur de papier absorbant et faites cuire de 2 ½ à 3 ½ min à MAX., jusqu'à ce qu'il soit très croustillant.

Risotto aux haricots



Émiettez le bacon dans une grande casserole.

2 Incorporez le reste des ingrédients, sauf les haricots, couvrez et faites cuire 4 min à MAX. Remuez bien et laissez cuire de 11 à 14 min à MED., jusqu'à ce que le riz soit bien tendre, en remuant 2 ou 3 fois. Laissez reposer 5 min.

3 Ajoutez les haricots, couvrez et faites chauffer le tout de 2 à 4 min à MAX., en remuant 1 fois.

VARIANTES

Utilisez des légumineuses en conserve de votre choix, comme d'autres variétés de haricots ou des pois chiches.

Pâté de lentilles

1 min

Temps d'attente : aucun

Servez ce délicieux pâté avec des biscottes, des bâtonnets de blé entier ou des crudités de votre choix, pour un repas léger ou une entrée simple.

2 cuil. à soupe de persil haché
1 petit oignon râpé
1 gousse d'ail écrasée
2 oz/50 g de beurre
½ cube de bouillon de légumes, émietté
2 boîtes de 14 oz/396 g de lentilles vertes ou brunes rincées et bien égouttées ou 1 lb/450 g de lentilles sèches, préalablement trempées, cuites et égouttées
poivre
1 cuil. à soupe de xérès

6 À 8 PERSONNES

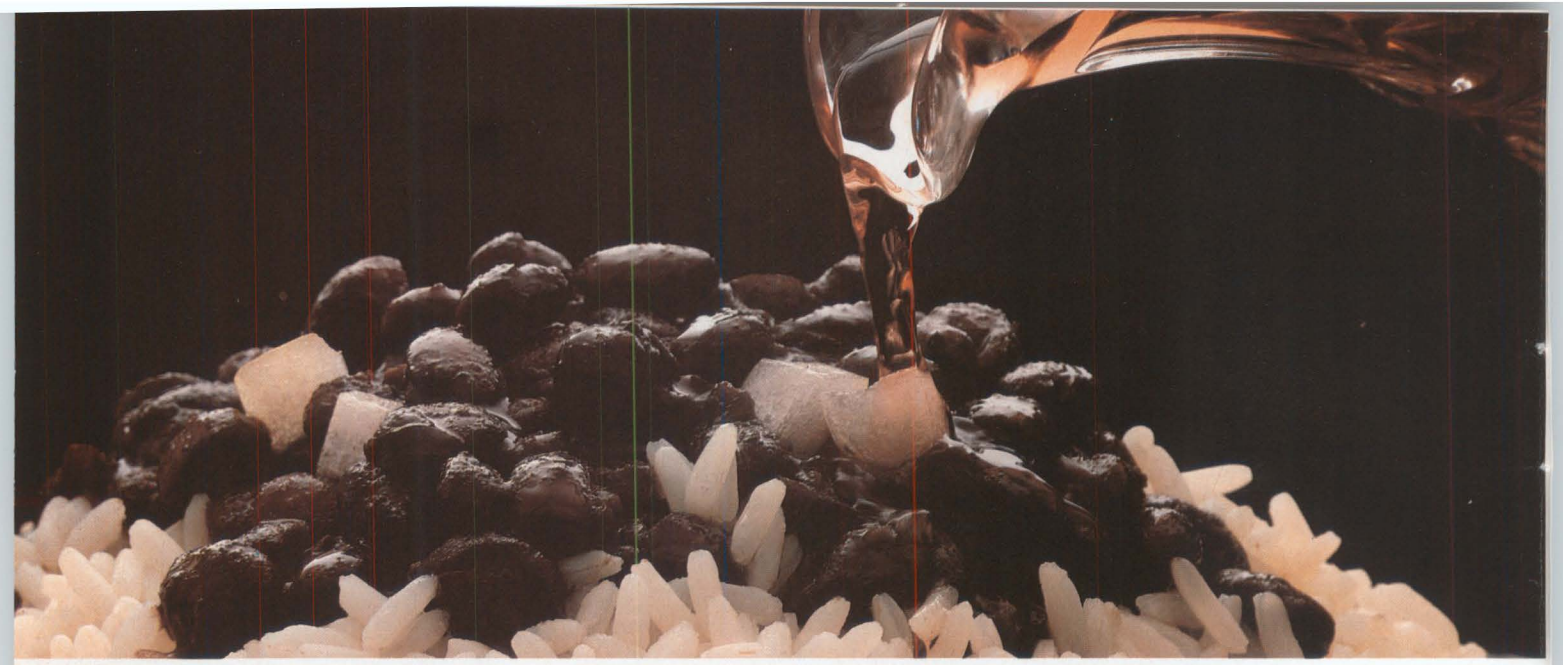
1 Mélangez bien persil, oignon, ail, beurre et cube de bouillon, couvrez et faites chauffer 1 ou 2 min à MAX., jusqu'à ce que le beurre soit fondu. Mêlez bien le tout.

2 Versez dans un mélangeur ou un robot de cuisine, ajoutez le reste des ingrédients et remuez bien jusqu'à homogénéité.

3 Transvidez dans un bol et réfrigérez.

Conseils minceur

Comme entrée pour 8 personnes, une portion de ce pâté ne compte que 110 cal/460 kJ; comme repas léger pour 6, une portion renferme 150 cal/630 kJ.



Artichauts à l'italienne

22 min

Temps d'attente : aucun

1 oignon haché
1 poivron vert épépiné et haché
1 gousse d'ail écrasée
1 cuil. à soupe d'huile d'olive
1 boîte de 14 oz/396 g de haricots cannellini, rincés et égouttés
1 boîte de 14 oz/396 g de tomates
½ tasse/125 ml de vin blanc
1 cuil. à soupe de cassonade dorée
¼ de cuil. à café d'origan séché
1 bonne pincée de marjolaine séchée
1 pomme de terre (de 6 oz/175 g environ) coupée en deux sur la longueur, puis émincée en tranches de ¼ de po/6 mm
1 boîte de 14 oz/396 g de coeurs d'artichauts bien égouttés
sel

POUR SERVIR
5 oz/150 g de blé concassé ou de bourghoul
2 ½ tasses/600 ml d'eau bouillante

6 PERSONNES

1 Mettez le blé concassé dans une casserole et ajoutez l'eau; couvrez et laissez reposer 30 min.
2 Mélangez l'oignon, le poivron, l'ail et l'huile dans une grande casserole, couvrez et faites cuire 3 ou 4 min à MAX., en remuant 1 fois.
3 Incorporez haricots, tomates, vin, cassonade et herbes. Couvrez et faites chauffer 4 ou 5 min à MAX., jusqu'à ébullition. Ajoutez les pommes de terre et les artichauts, couvrez et faites cuire de 15 à 20 min à MAX., jusqu'à tendreté, en remuant 2 fois.
4 Égouttez le blé à l'aide d'un tamis, en pressant pour retirer tout le liquide. Assaisonnez la préparation au goût et servez sur un lit de blé.

Micro-trucs

Pour réchauffer le blé après l'avoir égoutté, mettez-le dans un grand bol, couvrez lâchement et enfournez 1 ½ ou 2 min à MAX.

Conseils minceur

Pour un repas léger, remplacez le vin par de l'eau et omettez la cassonade. Chaque portion fournit alors 185 cal/775 kJ.

Salade de haricots

1½ min

Temps d'attente : aucun

1 lb/450 g de haricots noirs cuits avec 1 bouquet de romarin, puis égouttés (voir Conseils du chef)

VINAIGRETTE
5 cuil. à soupe d'huile d'olive
3 cuil. à soupe de vinaigre de vin rouge
1 petit oignon haché
1 gousse d'ail écrasée
1 bouquet de romarin frais
1 cuil. à café de cassonade
sel et poivre au goût

6 À 8 PERSONNES

1 Mélangez bien les ingrédients de la vinaigrette, couvrez et faites chauffer 1 ½ ou 2 min à MAX.
2 Retirez le romarin et fouettez bien le mélange. Versez sur les haricots, remuez et servez.

Haricots aux saucisses

10½ min

Temps d'attente : 2 ou 3 min

1 pomme rouge, le coeur enlevé, grossièrement hachée
1 petit oignon haché
1 cuil. à soupe de beurre ou de margarine
1 cuil. à soupe de mélasse
1 cuil. à soupe de vinaigre de vin
¼ de cuil. à café de moutarde préparée
sel et poivre
1 boîte de 15 oz/425 g de haricots rouges, rincés et bien égouttés
2 boîtes de 7,5 oz/220 g de fèves au lard au cari
8 oz/225 g de saucisses fumées coupées en morceaux de ½ po/12 mm
1 boîte de 7,5 oz/220 g d'ananas en morceaux dans leur jus, égouttés

4 PERSONNES

1 Mettez les morceaux de pomme et d'oignon avec le corps gras dans une grande casserole et faites cuire 2 ½ ou 3 min à MAX., en remuant 1 fois, jusqu'à tendreté.

2 Incorporez le reste des ingrédients et faites cuire de 8 à 10 min à MAX., en remuant 2 fois. Laissez reposer 2 ou 3 min avant de servir.

VARIANTES

Servez-vous de chipolatas cuites en tranches ou de jambon cuit en petits dés et remplacez l'ananas par une petite boîte de pêches en tranches ou de mandarines en quartiers bien égouttées.

Haricots noirs en casserole

28 min

Temps d'attente : aucun

Voici un plat très nourrissant, à servir avec de la baguette fraîche. Servez-le en repas du midi ou le soir.

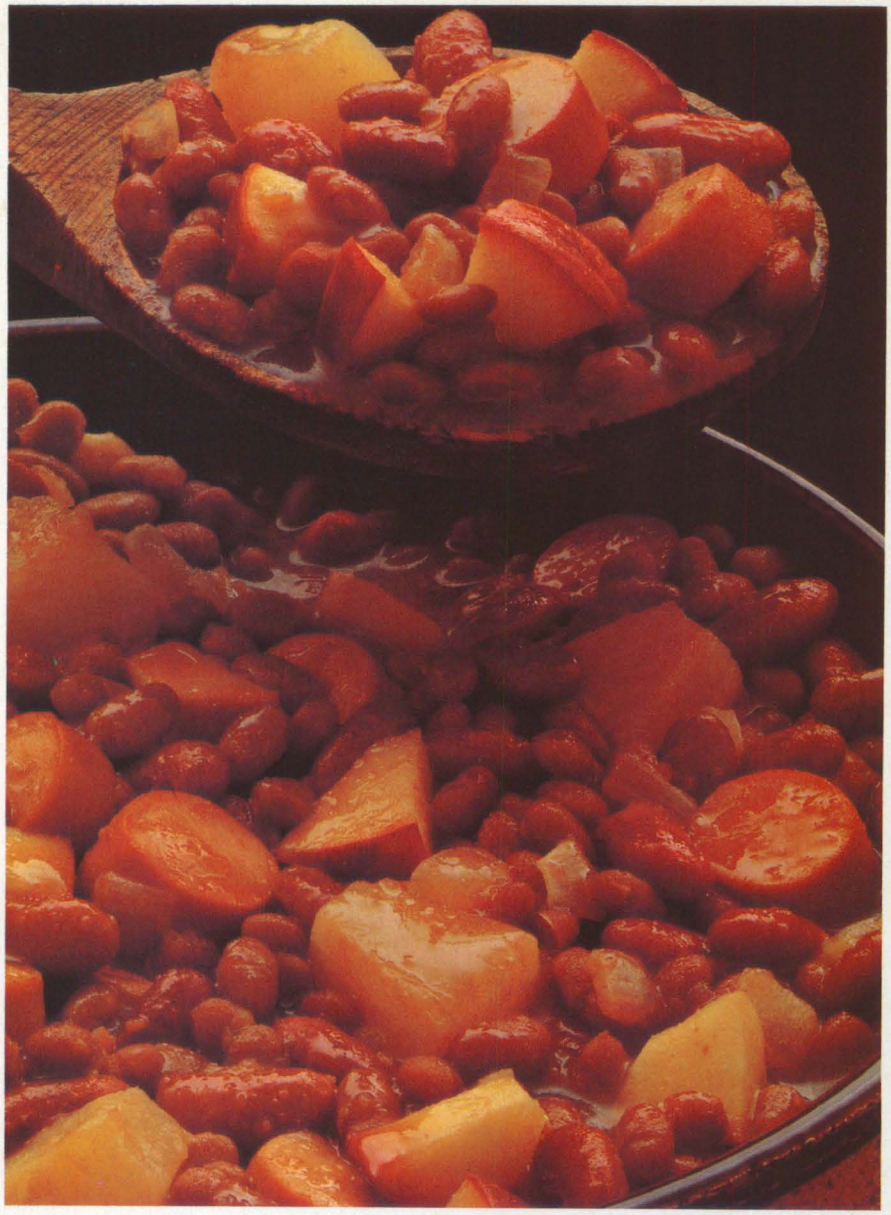
2 cuil. à soupe d'huile d'olive
1 oignon haché
½ poivron vert haché
3 petites feuilles de laurier
3 gousses d'ail écrasées
2 cuil. à café d'origan séché
1 lb/450 g de haricots noirs préalablement trempés, cuits et égouttés
3 ¾ tasses/900 ml d'eau
1 cuil. à soupe de vinaigre de vin rouge
sel et poivre
1 ½ tasse/350 ml d'eau

6 À 8 PERSONNES

1 Mêlez bien huile, oignon, poivron, laurier, ail et origan dans une marmite de 15 tasses/3,75 l, couvrez et faites cuire 3 ou 4 min à MAX., jusqu'à tendreté.

2 Incorporez le reste des ingrédients, couvrez et poursuivez la cuisson de 10 à 15 min à MAX., en remuant toutes les 5 min.

3 Mettez 4 cuil. à soupe du mélange dans un petit bol, écrasez le tout à la fourchette et remettez dans la marmite. Faites cuire encore de 15 à 20 min à MAX., jusqu'à épaississement.



Ci-dessus : *haricots aux saucisses*
À gauche, page précédente : *artichauts à l'italienne*
En haut, page précédente : *salade de haricots*

Conseils du chef

Les temps de cuisson indiqués dans les encadrés ne comprennent pas le temps de cuisson des légumineuses sèches préalablement trempées (voir tableau, page 1470).

Si vous manquez de temps, servez-vous de légumineuses en boîte rincées et égouttées. Remplacez 1 lb/450 g de légumineuses sèches (poids avant cuisson) par 2 boîtes de 15 oz/425 g de légumineuses de votre choix.

Pour les mordus du boeuf

Votre plat à brunir vous rend de précieux services, mais il est surtout à l'honneur pour la préparation rapide d'un bon rôti de boeuf cuit à votre goût.

Il est primordial de bien éponger le rôti, sinon vous ne pourrez le faire saisir adéquatement et lui donner une couleur appétissante.

Faites réchauffer le plat à brunir pendant 5 min à MAX., ou selon les instructions du fabricant. Ne vous servez pas de la sonde avec un plat à brunir; avant d'insérer le thermomètre à viande, déposez le rôti dans un autre plat, pour vous assurer d'obtenir une lecture exacte. Il est parfois difficile, à l'aide d'un thermomètre, de déterminer avec précision le degré de cuisson d'un petit rôti non désossé. Consultez le tableau de la page suivante afin de déterminer le temps et le degré de cuisson avec plus d'exactitude.

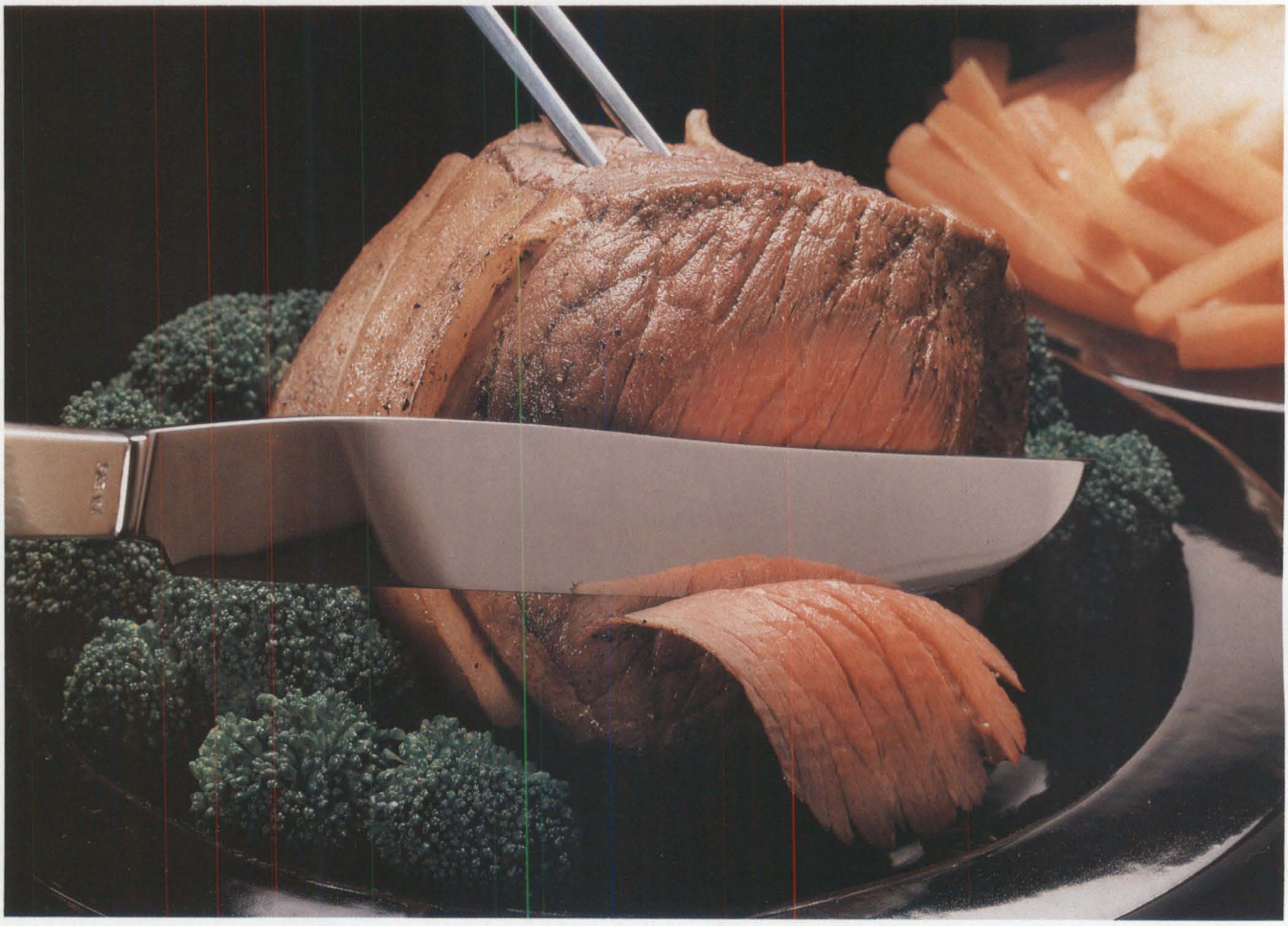
Faites d'abord saisir la viande dans le plat préalablement chauffé, puis faites cuire le rôti à MAX., 5, 8 ou 10 min, selon que vous le préférez saignant, semi-cuit ou bien cuit. Transvidez-le ensuite sur une assiette, couvrez-le et laissez-le en attente pendant 5 min.

Égouttez bien le plat à brunir et conservez le liquide de cuisson pour la sauce. Placez une grille ou une soucoupe renversée dans le plat à brunir, retournez le rôti et déposez-le sur la grille. Faites cuire à découvert à MED., le reste du temps requis.

Vérifiez la cuisson avec un thermomètre à la fin du temps minimum recommandé et poursuivez la cuisson une minute ou deux, au besoin. Couvrez le rôti de papier aluminium et laissez-le reposer 15 min. N'oubliez pas que la cuisson se poursuit pendant le temps d'attente.

Servez le rôti de boeuf avec vos légumes préférés, du raifort, de la moutarde et une sauce brune ou béarnaise (voir fascicule 43, page 1182).

Rôti de boeuf au poivre



Rôti de boeuf au poivre

19 min

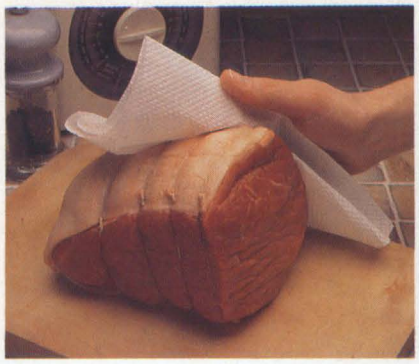
Temps d'attente : 20 min

Parsemez le rôti de fines herbes et d'assaisonnements, mais ne le salez pas avant la cuisson. Ajoutez du sel, au goût, une fois la cuisson terminée.

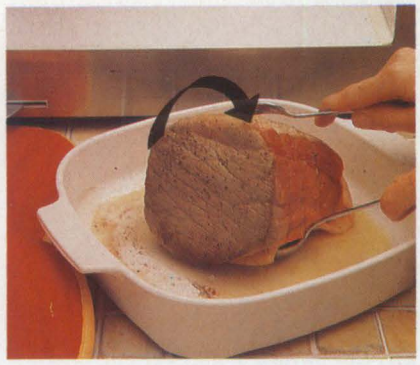
1 rôti d'intérieur de ronde, d'extérieur de ronde ficelé ou de surlonge roulée de 2 lb/900 g
poivre noir
1 ½ cuil. à café d'huile végétale
1 cuil. à soupe de beurre

4 PERSONNES

Préparation du rôti

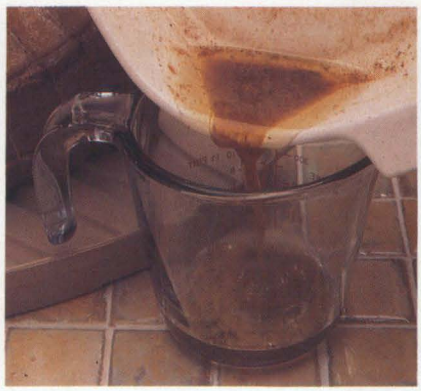


Pesez *le rôti et déterminez le temps de cuisson (voir tableau ci-dessous). Épongez bien la viande et poivrez généreusement.*

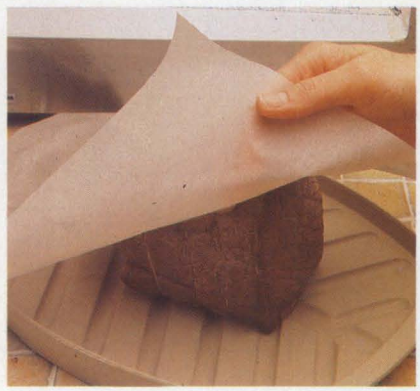


Faites réchauffer *un plat à brunir 5 min ou selon les instructions du fabricant. Ajoutez l'huile et le beurre, enduisez bien la surface, puis faites saisir le rôti de tous les côtés.*

Placez *le rôti le gras sur le dessous, couvrez-le lâchement de papier ciré et faites cuire 5, 8 ou 10 min à MAX., selon vos préférences, en tournant le plat de moitié à mi-temps.*



Laissez reposer *5 min à couvert. Entretemps, égouttez bien le jus de cuisson du plat et réservez. Placez une grille ou une soucoupe renversée dans le plat.*

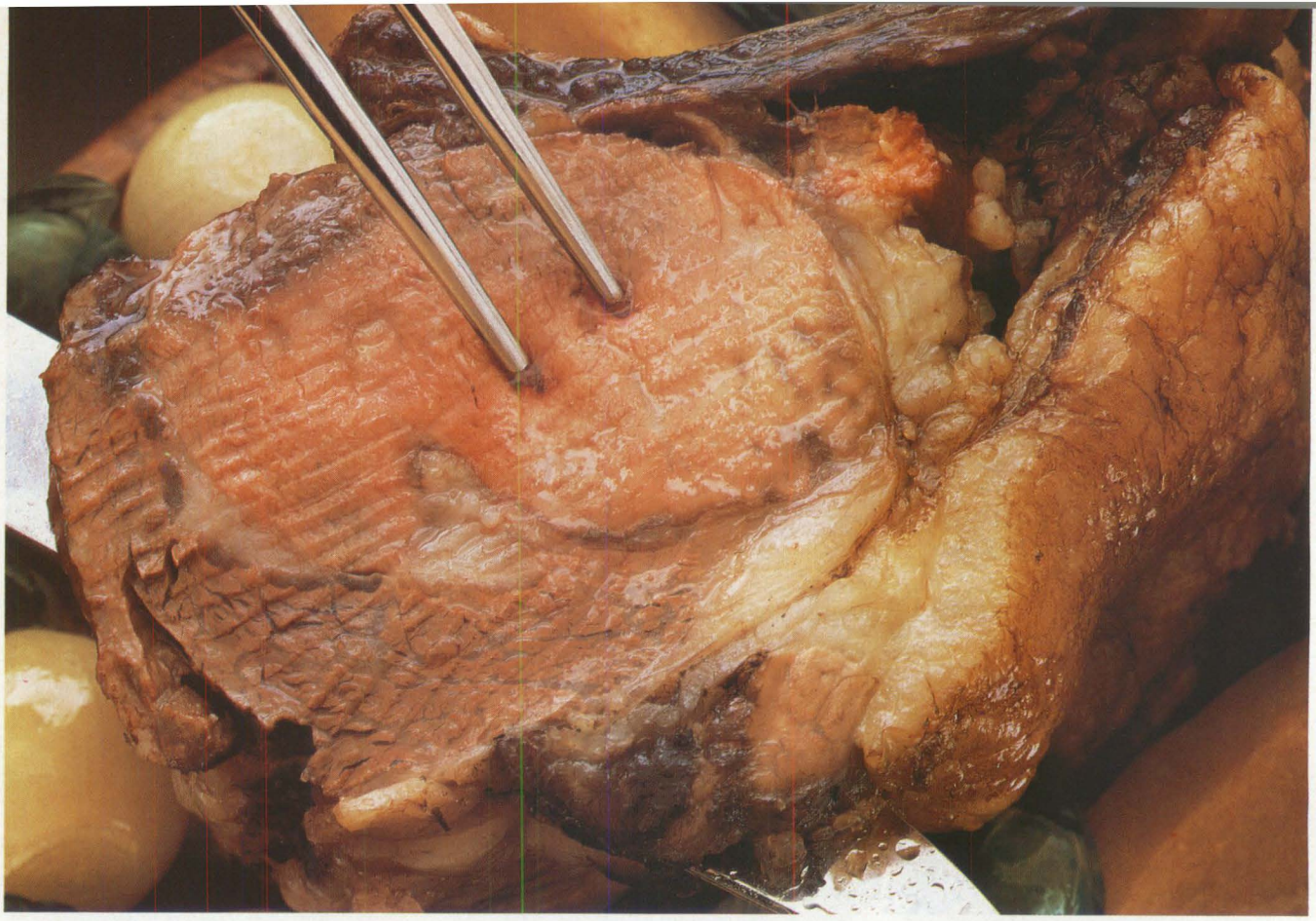


Retournez *le rôti et placez-le sur la grille. Couvrez et faites cuire à MED., le reste du temps requis, en tournant le plat une fois. Couvrez de papier aluminium et laissez reposer 15 min.*

Temps de cuisson du rôti de boeuf dans un plat à brunir

COUPE	CUISSON	TEMPS PAR LB/450 G	MÉTHODE					
			MAX.	TEMPS D'ATTENTE	MED.	TEMPÉRATURE INTERNE	TEMPS D'ATTENTE	TEMPÉRATURE FINALE
Côte de boeuf*	Saignant À point Bien cuit	5 ou 6 min de 9 à 11 min de 13 à 15 min	5 min 8 min 10 min	5 min 5 min 5 min	le reste du temps requis	112 °F/44 °C 122 °F/50 °C 144 °F/62 °C	15 min 15 min 15 min	135 °F/60 °C 140 °F/60 °C 158 °F/70 °C
Entrecôte roulée	Saignant À point Bien cuit	de 7 à 9 min de 9 à 12 min de 13 à 15 min	5 min 8 min 10 min	5 min 5 min 5 min	le reste du temps requis	104 °F/40 °C 122 °F/50 °C 148 °F/64 °C	15 min 15 min 15 min	135 °F/58 °C 140 °F/60 °C 158 °F/70 °C
Rôti d'intérieur de ronde, d'extérieur de ronde ou de surlonge	Saignant À point Bien cuit	7 ou 8 min 8 ou 9 min de 9 à 11 min	5 min 8 min 10 min	5 min 5 min 5 min	le reste du temps requis	104 °F/40 °C 126 °F/52 °C 144 °F/62 °C	15 min 15 min 15 min	135 °F/58 °C 149 °F/65 °C 158 °F/70 °C

*Ne vous servez pas d'un thermomètre pour vérifier la cuisson d'un rôti de 1 lb/450 g ou moins.



Boeuf aux pêches

28 min

Temps d'attente : 20 min

1 côte de boeuf de 2 ½ lb/1,1 kg
2 cuil. à soupe de moutarde de Dijon
2 cuil. à café d'huile végétale
1 cuil. à soupe de beurre
12 oz/350 g de choux de Bruxelles, les plus gros coupés en deux
8 oz/225 g de petits oignons
⅝ de tasse/150 ml de bouillon de boeuf bouillant préparé avec ¼ de cube de bouillon de boeuf
1 boîte de pêches de 15 oz/425 g bien égouttées, 2 cuil. à soupe de sirop réservé
3 cuil. à café de fécule de maïs
1 cuil. à soupe d'eau

4 PERSONNES

1 Faites cuire le rôti selon les indications de la page 1475, en badigeonnant généreusement la viande de moutarde à l'étape 1.
2 Lavez le plat à brunir et faites-le réchauffer 5 min ou selon les instructions du fabricant. Enlevez 1 ou 2 cuil. à soupe de gras à la surface du jus de cuisson réservé et versez dans le plat, avec les choux de Bruxelles et les oignons.

3 Remuez rapidement le tout pendant 1 min environ, puis ajoutez le bouillon, couvrez et faites cuire 4 ou 5 min à MAX., en remuant 1 fois. Les choux doivent être tendres mais croquants. Ajoutez les pêches et faites chauffer 30 s à MAX.
4 Transvidez le contenu du plat sur une assiette de service chaude. Ajoutez le jus de cuisson des légumes au liquide de cuisson de la viande et au sirop réservé.
5 Délayez la fécule dans l'eau, ajoutez au liquide et faites chauffer 1 ou 1 ½ min à MAX., en remuant 1 fois, jusqu'à ébullition. Servez avec la viande et les légumes.

Conseils du chef

Préparez une sauce au vin avec le jus de cuisson de la viande : mélangez ¼ de tasse/50 ml de vin rouge, 1 cuil. à café de moutarde de Dijon, 1 cuil. à café de sucre et le jus de cuisson. Délayez 3 cuil. à café de fécule de maïs dans ½ tasse/125 ml d'eau et ajoutez à la sauce. Faites chauffer 2 ou 2 ½ min à MAX., en remuant 1 fois, jusqu'à épaississement.

Boeuf à l'ail et au laurier

24½ min

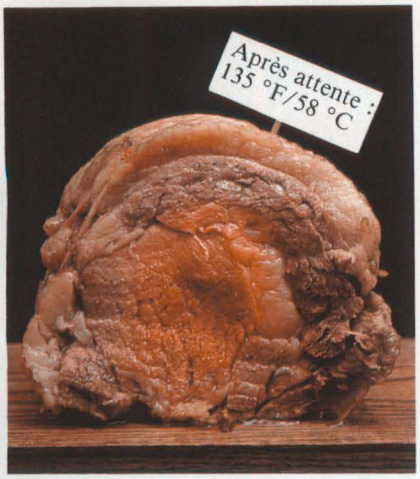
Temps d'attente : 20 min

1 rôti d'entrecôte roulée de 2 ½ lb/1,1 kg
1 grosse gousse d'ail émincée
2 feuilles de laurier effilées
1 ½ cuil. à café d'huile végétale
3 cuil. à soupe de beurre

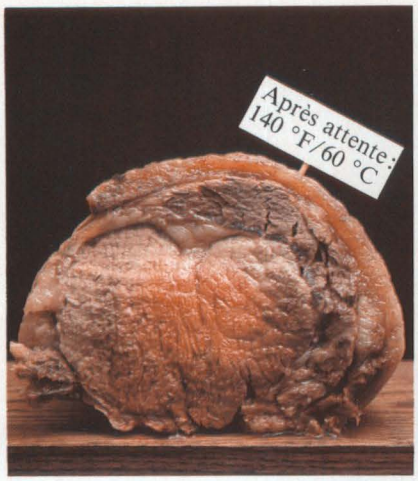
4 PERSONNES

1 Pesez le rôti et déterminez le temps de cuisson (voir tableau page 1475). Épongez bien la viande avec du papier absorbant et incisez-la en profondeur à 5 ou 6 reprises, de chaque côté du rôti. Glissez de l'ail et du laurier dans chaque incision.
2 Faites réchauffer un plat à brunir pendant 5 min ou selon les indications du fabricant. Versez-y l'huile et le beurre et enduisez bien la surface. Placez la viande dans le plat et faites-la saisir de tous côtés.
3 Retournez le rôti, le gras sur le dessous, couvrez lâchement de papier ciré et faites cuire 5, 8 ou 10 min à MAX., selon vos préférences, en tournant le plat de moitié à mi-temps.

Les degrés de cuisson du rôti cuit dans un plat à brunir



Saignant. *Retirez le rôti du four lorsque la température interne atteint 104 °F/40 °C. Placez-le sur une assiette chaude et couvrez-le de papier aluminium. Laissez reposer 15 min (la température s'élèvera à 135 °F/58 °C).*



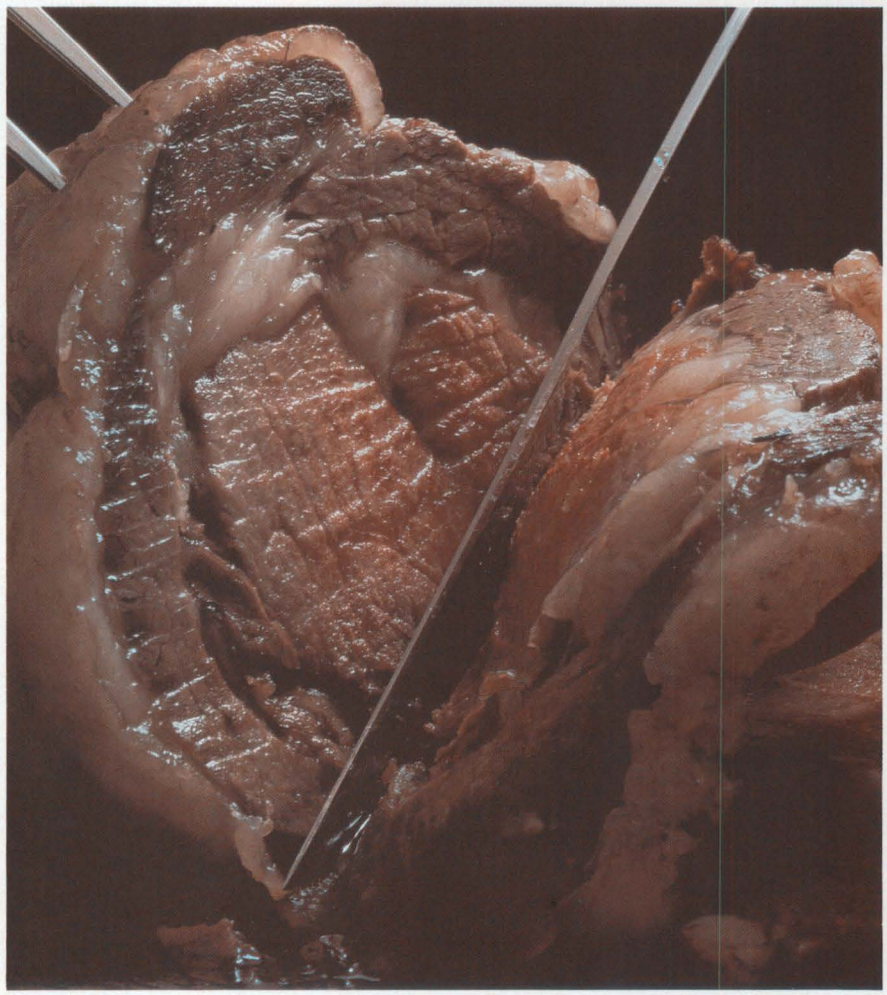
À point. *Retirez le rôti du four lorsque la température interne atteint 122 °F/50 °C et placez-le sur une assiette chaude. Recouvrez de papier aluminium et laissez reposer 15 min (la température s'élèvera à 140 °F/60 °C).*

Bien cuit. *Retirez le rôti du four lorsque la température atteint 148 °F/64 °C. Déposez-le sur une assiette chaude et couvrez de papier aluminium. Laissez reposer 15 min (la température interne s'élèvera à 158 °F/70 °C).*

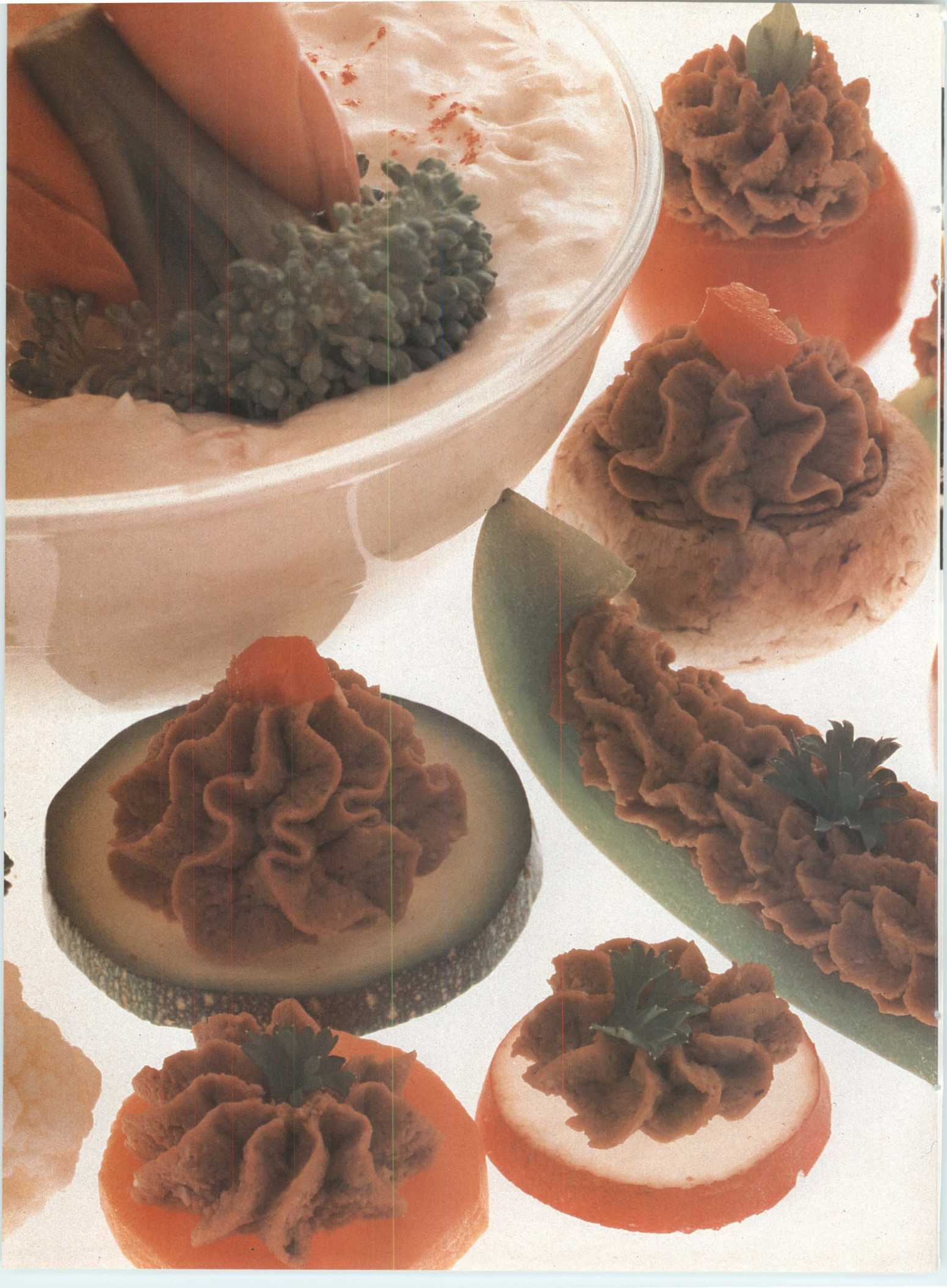
4 Retirez le rôti du four, couvrez-le de papier aluminium et laissez reposer 5 min. Réservez le jus de cuisson.
5 Déposez une grille ou une soucoupe renversée dans le plat, retournez le rôti et placez-le sur la grille. Couvrez et faites cuire à MED., le reste du temps requis, en tournant le plat 1 fois. Vérifiez la cuisson à l'aide d'un thermomètre.
6 Placez le rôti sur une assiette de service chaude, recouvrez de papier aluminium et laissez reposer 15 min. Servez avec une sauce au vin (p. 1476), des pommes de terre en robe des champs et des haricots verts ou mange-tout.

Micro-trucs

Ne faites jamais chauffer un plat à brunir plus longtemps que le temps recommandé, sinon vous risquez d'endommager le plateau rotatif ou la base du four. Certains fabricants recommandent de placer le plat sur une assiette en verre à l'épreuve de la chaleur ou un support spécial pour micro-ondes.



Boeuf à l'ail et au laurier



Amuse-gueule savoureux

Voici des amuse-gueule super appétissants préparés aux micro-ondes, puis congelés en prévision d'une soirée spéciale. Offrez un apéritif d'une main et ces savoureux amuse-gueule de l'autre !

Recevez tout en vous détendant avec le micro-ondes : que votre soirée soit prévue d'avance ou que vous receviez à l'improviste, ayez toujours sous la main des amuse-gueule variés à offrir à vos invités. Préparées à l'avance, puis congelées, ces bouchées se réchauffent en un clin d'oeil.

Aux micro-ondes, tout se prépare facilement, depuis le fromage que l'on fait ramollir en un instant jusqu'aux autres ingrédients qui cuisent en un rien de temps. Nous vous proposons aussi de vous servir d'aliments en conserve que vous gardez dans votre garde-manger tels des anchois, du crabe et des sauces variées. Nul besoin alors de vous précipiter au magasin.

Congélation et décongélation

Les recettes proposées se congèlent bien d'un à quatre mois, selon les ingrédients utilisés. Si vous faites congeler des trempettes, des pâtés ou des préparations à tartiner dans des récipients rigides, prévoyez un espace de ½ po/12 mm dans le haut du contenant. Vous pouvez mettre un contenant de polythène rigide aux micro-ondes pendant les premières minutes de la décongélation; transvidez ensuite le contenu dans un récipient pour micro-ondes. Défaites le mélange à la fourchette et remuez-le fréquemment pendant la décongélation.

Présentation des amuse-gueule

Ne vous compliquez pas la vie et servez trempettes et pâtés dans de jolis bols avec des crudités, des croustilles, des biscottes et des feuilletés au fromage. Pour une présentation plus élégante, servez ces préparations dans des tomates évidées ou sur des craquelins, des biscottes et des légumes croquants en morceaux ou en tranches.

À gauche, en haut : *trempette aux anchois*
À gauche : *pâté de foies de volaille*

Pâté de foies de volaille

6 min

Temps d'attente : aucun

Temps de décongélation : 15 min

Voici un pâté savoureux à servir sur des légumes frais et croquants, des craquelins ou des biscottes.

1 lb/450 g de foies de poulet, rincés et égouttés
2 gousses d'ail écrasées
1 petit oignon haché
2 cuil. à soupe de vin blanc
1 cuil. à café de persil séché
sel et poivre
1 oeuf dur écalé et haché
1 cuil. à soupe de brandy

6 PERSONNES

1 Piquez les foies de poulet, puis mélangez-les avec ail, oignon, vin, persil et assaisonnements dans une casserole de 10 tasses/2,5 l. Couvrez et faites cuire de 6 à 8 min à MAX., en remuant 1 fois. Égouttez.

2 Versez dans un mélangeur, ajoutez l'oeuf et le brandy et réduisez en purée homogène.

3 Pour congeler, décongeler et servir le pâté, suivez les instructions ci-contre.

VARIANTES

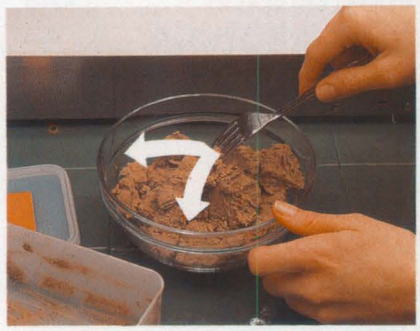
Pour un pâté plus riche et crémeux, ajoutez 1 cuil. à soupe de crème 35 % en même temps que l'oeuf et le brandy.

Micro-trucs

Le temps indiqué dans l'encadré est le temps de cuisson avant la congélation. Le temps de décongélation ou le temps de décongélation et de réchauffage est indiqué pour la recette au complet, sauf pour le fromage à tartiner. Le temps d'attente après décongélation est indiqué s'il y a lieu.

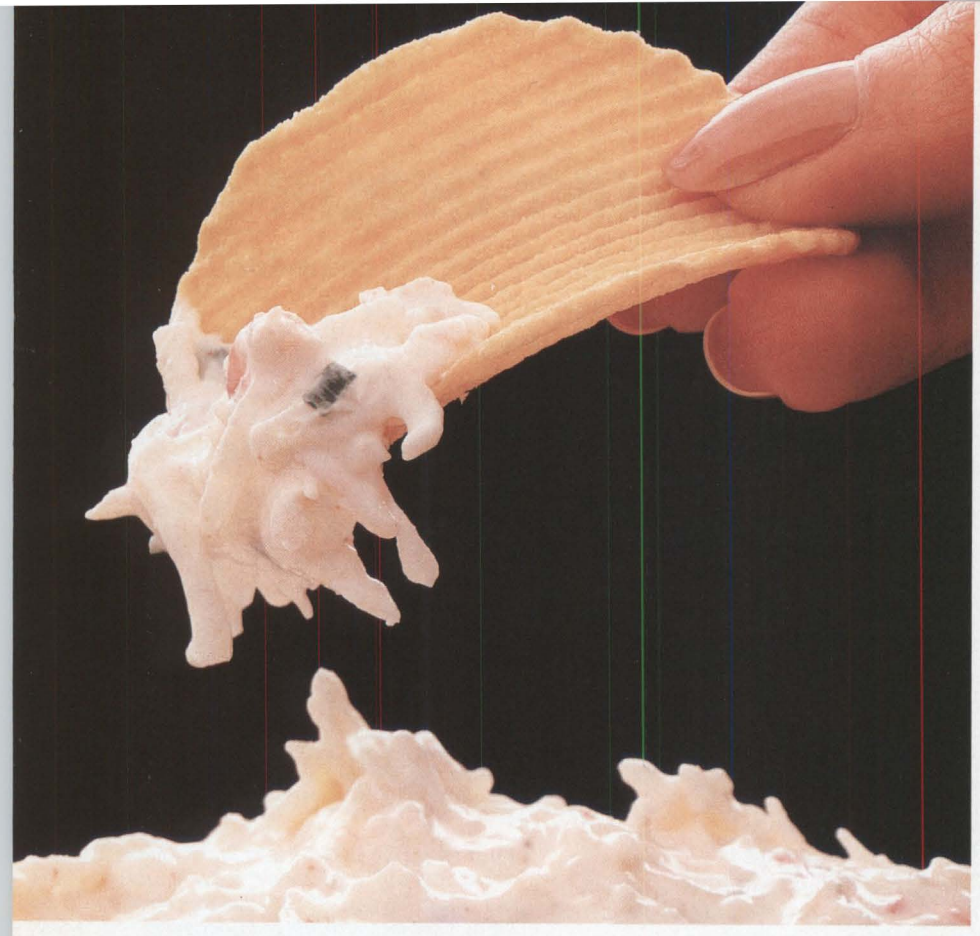
Congélation du pâté de foies de volaille

Pour congeler : *transvidez le pâté dans un récipient de polythène rigide en laissant un espace de ½ po/12 mm dans le haut. Couvrez, étiquetez et congelez au maximum 2 mois.*



Pour décongeler : *découvrez et faites décongeler 8 min dans le contenant. Transvidez dans un bol et défaites à la fourchette. Faites décongeler de 7 à 10 min.*

Pour servir : *réfrigérez au moins 30 min, puis garnissez les légumes en tranches ou en morceaux à l'aide d'une poche à douille. Décorez de persil ou de piments doux hachés.*



Trempette aux anchois

45 s

Temps d'attente : aucun

Temps de décongélation : 10 min

Voici une trempette au goût piquant, à servir avec des légumes frais et croquants. Placez un bol de trempette au centre d'un grand plateau rempli de crudités de votre choix.

4 oz/100 g de fromage de lait caillé
4 oz/100 g de cottage égoutté
4 anchois en boîte égouttés et hachés
4 oz/100 g de yogourt épais
½ petit oignon haché
1 cuil. à café de sauce au raifort
½ cuil. à café de sauce Worcestershire

6 À 8 PERSONNES

1 Faites ramollir le fromage de lait caillé de 45 à 60 s à MED., en remuant 1 fois, puis incorporez le reste des ingrédients.

2 Pour congeler, versez la trempette dans un contenant de polythène rigide en laissant un espace de ½ po/12 mm dans le haut. Couvrez, étiquetez et congelez six semaines au maximum.

POUR SERVIR

Découvrez et faites décongeler 5 ou 6 min. Remuez, puis transvidez dans un plat pour micro-ondes et faites décongeler encore 5 ou 6 min, en remuant 1 fois. Saupoudrez de paprika.

Notes sur la congélation

Rincez le reste des anchois à l'eau froide, puis épongez-les sur du papier absorbant. Placez-les dans un petit sac à congélation et congelez un mois au maximum. Pour décongeler, versez dans un bol et enfournez de 30 à 40 s à DÉCONGÉLATION avec un verre d'eau.

Micro-trucs

Cette trempette est délicieuse légèrement chaude, servie avec des croustilles ou des craquelins de blé entier.

Une fois décongelée, faites chauffer légèrement la trempette de 1 ½ à 2 ½ min à MED. Ne la faites pas trop chauffer, sinon la préparation se séparera.

Trempette au crabe

Trempette au crabe

30 s

Temps d'attente : aucun

Décongélation et réchauffage : 14 min

8 oz/225 g de fromage à la crème
⅝ de tasse/150 ml de crème sure
½ cuil. à café de ciboulette hachée
2 boîtes de 6 oz/170 g de crabe bien égoutté, le cartilage enlevé
1 cuil. à café d'oignon en flocons trempés pendant 5 min
1 bonne pincée de piment de Cayenne

6 à 8 PERSONNES

1 Faites amollir le fromage à la crème de 30 à 60 s à MED., dans une casserole de 7 ½ tasses/2 l, puis incorporez le reste des ingrédients.

2 Pour congeler : versez dans un contenant pour congélateur, couvrez, étiquetez et congelez au maximum un mois.

POUR SERVIR

Découvrez et faites décongeler 6 ou 7 min. Transvidez dans un plat et faites décongeler encore 6 ou 7 min, en remuant toutes les 2 min. Faites chauffer 2 ou 3 min à MED.-MAX. Servez le jour même.

Bouchées aux épinards

4 min

Temps d'attente : aucun

Décongélation et réchauffage : 6 ½ min

Les bouchées aux épinards et les miniboulettes barbecue composent un plat appétissant et savoureux. Piquez les amuse-gueule de cure-dents et disposez-les joliment sur un plateau.

1 paquet de 10 oz/275 g d'épinards hachés surgelés
3 oz/75 g de gruyère râpé
3 cuil. à soupe de chapelure
2 cuil. à soupe de parmesan râpé
1 cuil. à soupe d'oignon râpé
sel
1 oeuf battu

18 À 20 BOUCHÉES

1 Percez le paquet d'épinards et déposez-le sur une assiette. Faites chauffer 4 ou 5 min à MAX., puis égouttez bien les épinards.
2 Mélangez tous les ingrédients dans un bol et façonnez de minuscules boulettes de 1 po/2,5 cm à l'aide d'une petite cuiller, en prévoyant environ 1 ½ cuil. à café de mélange par boulette.
3 Pour congeler : étalez les bouchées sur une plaque doublée de papier ciré et couvrez d'une autre feuille. Faites congeler jusqu'au lendemain. Glissez ensuite les boulettes dans un sac à congélation, fermez bien, étiquetez et congelez au maximum deux semaines.

POUR SERVIR
Disposez les bouchées sur une assiette doublée de papier ciré et faites chauffer 2 min à MAX. Faites chauffer encore de 4 ½ à 6 min à MED., en les retournant et en les déplaçant 2 fois.

Trempette au fromage

4½ min

Temps d'attente : aucun

Décongélation et réchauffage : 11 min

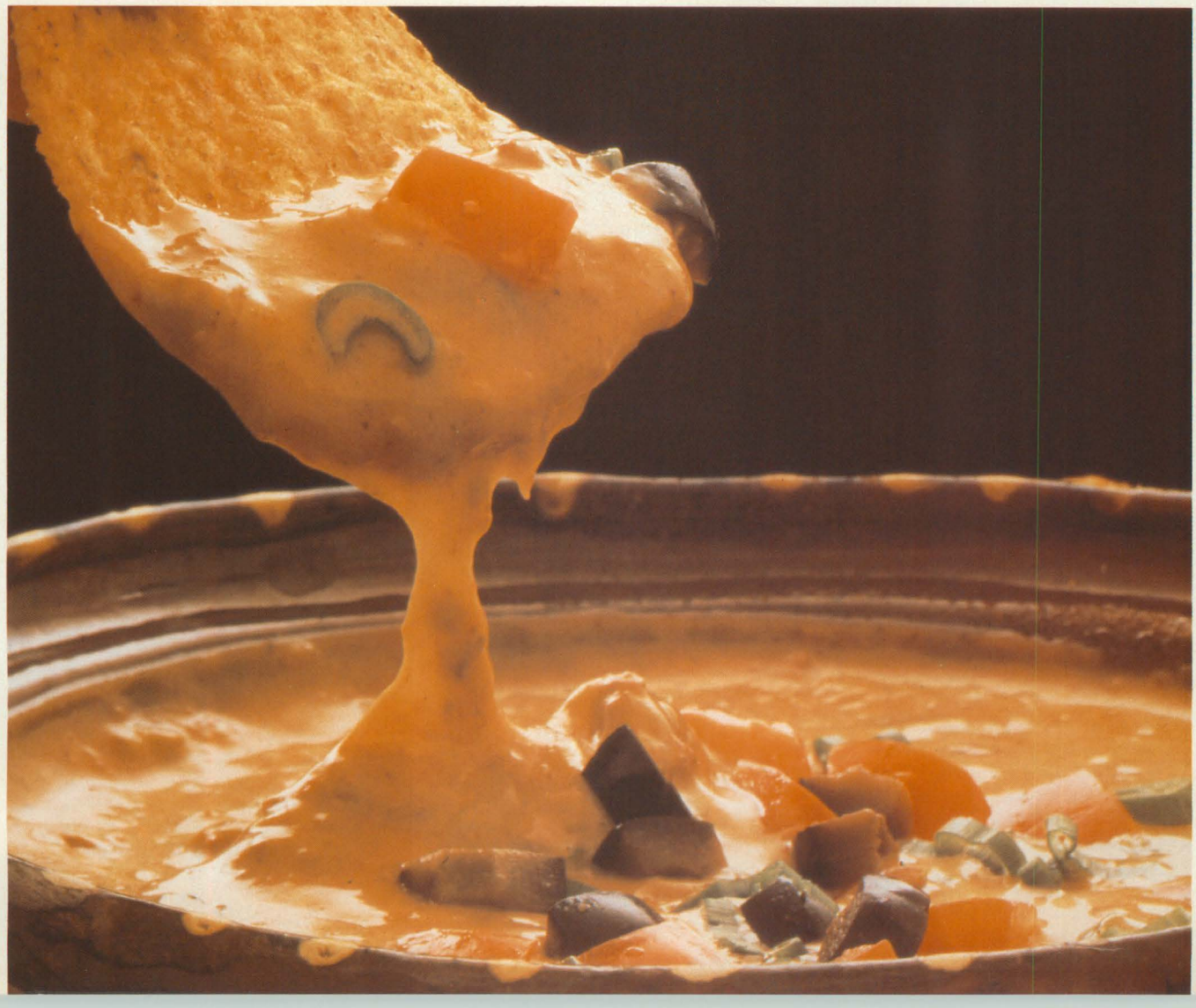
1 ¼ tasse/300 ml de lait
2 cuil. à soupe de farine tout usage
2 cuil. à soupe de beurre en petits dés
2 oz/50 g de mozzarella râpé
4 oz/100 g de leicester rouge ou de cheddar râpé
1 cuil. à café de sauce Tabasco
¼ de cuil. à café de sauce Worcestershire
1 cuil. à soupe de poivron vert finement haché
1 petite gousse d'ail écrasée

6 À 8 PERSONNES

1 Versez le lait dans un bol et incorporez la farine et le beurre en fouettant bien. Faites chauffer 3 ½ ou 4 min à MAX., en fouettant toutes les 30 s, jusqu'à épaississement.
2 Ajoutez le reste des ingrédients et faites chauffer encore 1 ou 1 ½ min à MAX., jusqu'à ce que le fromage soit fondu. Laissez refroidir complètement.
3 Pour congeler : versez dans un contenant de polythène rigide, en laissant un espace de ½ po/12 mm dans le haut. Couvrez, étiquetez et congelez au maximum trois mois.

POUR SERVIR
Découvrez et faites décongeler 5 min, puis transvidez dans un plat ou un bol et faites décongeler encore de 5 à 7 min en remuant 2 fois. Pour servir cette trempette chaude, augmentez la puissance à MAX. et faites chauffer 1 ou 1 ½ min. Garnissez le dessus d'échalotes, de tomates ou d'olives noires en morceaux et servez avec des croustilles au maïs.

Trempette au fromage



Feuilletés au fromage

10 min

Temps d'attente : aucun

Temps de décongélation : 1 ½ min

Temps d'attente après décongélation : 2 min

3 tranches de bacon
1 ¾ tasse/225 g de farine tout usage
2 oz/50 g de beurre en petits dés
2 cuil. à soupe de saindoux en petits dés
2 oz/50 g de cheddar râpé
1 cuil. à soupe de parmesan râpé
1 pincée d'assaisonnement au chili
6 ou 7 cuil. à soupe d'eau froide

42 À 48 BÂTONNETS

1 Mettez le bacon sur une double épaisseur de papier absorbant et couvrez d'une autre feuille. Faites cuire 2 ou 2 ½ min à MAX. Laissez-le refroidir, puis émiettez-le.

2 Tamisez la farine dans un grand bol et ajoutez le beurre et le saindoux. Travaillez bien le mélange jusqu'à ce qu'il ressemble à de la chapelure. Incorporez le bacon, le cheddar, le parmesan et le chili, puis ajoutez l'eau et pétrissez bien le mélange.

3 Abaissez la pâte et taillez-la en bâtonnets selon les instructions à droite.

4 Faites cuire la première fournée 4 ou 5 min à MAX., en tournant la plaque du quart toutes les minutes, jusqu'à ce que les bâtonnets soient gonflés et croustillants. Surveillez la cuisson de près. Laissez-les refroidir sur une grille pendant que vous faites cuire la deuxième fournée.

5 Pour congeler : transvidez les bâtonnets dans un sac à congélation et étiquetez, puis fermez hermétiquement. Congelez deux mois seulement.

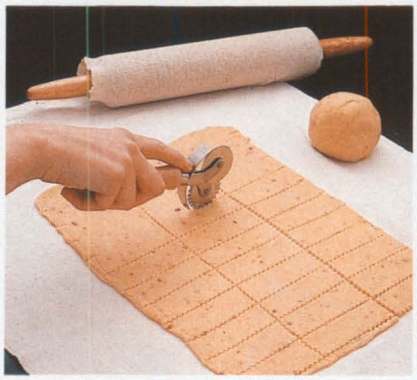
POUR SERVIR

Étalez les bâtonnets sur une grande assiette de service et faites décongeler 1 ½ ou 2 min, puis laissez reposer 2 min. Servez froid.

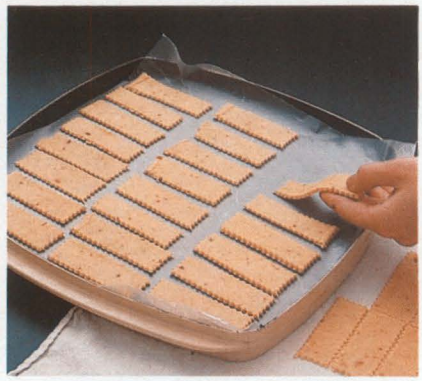
Micro-trucs

Si vous utilisez un plateau en carton, assurez-vous qu'il ne contient pas d'agrafes en métal. Surveillez les bâtonnets attentivement pendant la cuisson, car ils peuvent brûler facilement.

Préparation des feuilletés au fromage



Divisez *la pâte en deux et façonnez en boules. Abaissez chacune en un rectangle de ⅛ de po/3 mm d'épaisseur, taillez en bâtonnets de 1 x 3 po/2,5 x 7,5 cm à l'aide d'un couteau bien aiguisé ou d'un emporte-pièce.*



Doublez *une plaque de cuisson de papier ciré, puis étalez-y la moitié des bâtonnets. Faites-les cuire sur une assiette renversée, tel qu'il est indiqué dans la recette. Faites cuire le reste.*

Mini-boulettes barbecue

5 min

Temps d'attente : aucun

Décongélation et réchauffage : 9 min

1 lb/450 g de boeuf haché maigre
4 cuil. à soupe de chapelure ordinaire
1 cuil. à soupe de persil haché
2 cuil. à soupe d'oignon râpé
2 cuil. à café de jus de citron
3 cuil. à soupe de sauce barbecue
sel et poivre

POUR SERVIR
¾ de tasse/175 ml de sauce barbecue
2 cuil. à café de persil haché

6 À 8 PERSONNES

1 Mêlez bien tous les ingrédients de la préparation dans un bol et assaisonnez au goût. Façonnez environ 30 mini-boulettes.
2 Disposez les boulettes sur une rôtissoire et couvrez de papier ciré. Faites cuire 5 ou 6 min à MAX., en les retournant et en les déplaçant 1 fois.
3 Pour congeler : dégraissez bien et laissez refroidir. Placez dans un contenant en plastique rigide ou dans un sac à congélation (voir Notes sur la congélation, ci-dessous). Étiquetez et congelez au maximum deux mois.

POUR SERVIR
Disposez les boulettes congelées sur une rôtissoire et faites décongeler 6 ou 6 ½ min, en les retournant 2 ou 3 fois. Transvidez-les dans un bol, nappez-les de sauce barbecue et faites chauffer 3 ou 4 min à MAX., en les remuant 1 fois. Parsemez de persil haché, piquez chaque boulette d'un cure-dent et servez.

Notes sur la congélation

Faites congeler les boulettes à découvert sur une plaque doublée de papier ciré, pendant 3 ou 4 h, avant de les mettre dans un sac.

Fromage à tartiner

8½ min

Temps d'attente : aucun

Temps de décongélation : 1 ½ min

Temps d'attente après décongélation : 15 min

La recette suivante donne deux petites quantités de fromage à tartiner. Servez-en une seule au moment de l'apéritif, ou les deux lors d'un coquetel.

12 tranches de bacon
2 oz/50 g de beurre
8 oz/225 g de fromage à la crème
2 oz/50 g de parmesan râpé, plus 2 cuil. à soupe
3 cuil. à soupe d'échalotes hachées
8 à 10 gouttes de sauce Tabasco
¼ de cuil. à café de paprika

2 QUANTITÉS - 6 PORTIONS CHACUNE

1 Étalez le bacon sur une rôtissoire ou glissez-le entre deux feuilles de papier absorbant. Faites cuire de 8 à 12 min à MAX., jusqu'à ce qu'il soit croustillant. Égouttez et émiettez.
2 Mélangez le beurre et le fromage à la crème et faites ramollir de 30 à 60 s à MED. Incorporez le bacon émietté, 2 oz/50 g de parmesan, les échalotes et la sauce Tabasco.
3 Foncez deux petits bols d'une pellicule plastique et huilez-les légèrement. Mélangez le reste de parmesan et le paprika et parsemez uniformément dans les bols. Versez-y la préparation et pressez la surface.
4 Pour congeler : faites congeler d'abord à découvert, puis retirez des bols à l'aide de la pellicule plastique. Repliez les extrémités sur le fromage et scellez bien. Enveloppez de papier aluminium, étiquetez et congelez un mois au maximum.

POUR SERVIR
Déballez une portion de fromage et placez-la sur une assiette. Faites décongeler de 1 ½ à 3 min, en surveillant de près, et tournez l'assiette du quart à deux reprises. Laissez reposer 15 min.

Fromage à tartiner

Desserts aux fruits vite faits

Pour un dessert succulent vite fait, pensez aux fruits ! Ils se transforment, en moins de dix minutes aux micro-ondes, en délices légers et fondants.

Si vous voulez régaler votre famille, offrez-lui un bon dessert aux fruits, à la fois sucré et nutritif. Vous pouvez préparer de savoureux poudings, ou un dessert plus léger si vous surveillez votre poids.

Aux micro-ondes, les fruits frais conservent leur couleur et leur saveur ainsi que leur texture riche et onctueuse. Les fruits secs retrouvent leur texture tendre et juteuse en quelques minutes seulement, tandis que les fruits en conserve se réchauffent en un clin d'oeil tout en gardant leurs qualités.

Essayez les recettes que nous vous proposons. Les pêches à la crème sure et la compote de fruits vous feront découvrir la polyvalence des fruits secs et des fruits en conserve.

Pommes cuites aux framboises

Pommes cuites aux framboises

12 min

Temps d'attente : 3 min

4 pommes à couteau
6 oz/175 g de framboises
1 cuil. à soupe de miel
½ cuil. à café de cannelle
3 cuil. à soupe de jus de pomme non sucré
4 cuil. à soupe de yogourt nature épais ou de crème 15 %, pour servir

4 PERSONNES

1 À l'aide d'un petit couteau bien aiguisé, coupez les pommes en deux, du centre extérieur de la pomme jusqu'au coeur, en créant un motif en zigzag. Dégagez les moitiés en les tournant en sens opposé et enlevez les queues.

2 Retirez les coeurs avec une petite cuiller, puis remplissez-les de framboises. Disposez les pommes près des bords d'une grande assiette.

3 Mélangez le miel et la cannelle, puis incorporez le jus de pomme. Versez sur les pommes et faites chauffer 12 ou 13 min à MED.-MAX., jusqu'à tendreté. Tournez chaque pomme du quart et arrosez de sirop toutes les 3 min. Tournez l'assiette du quart à 3 reprises pendant la cuisson.

4 Laissez reposer 3 min. Servez ces pommes bien chaudes, en les nappant de sirop. Prévoyez deux moitiés par personne et garnissez chacune de yogourt nature ou de crème, au goût.

Conseils minceur

Ce dessert est idéal pour les gens au régime. Les pommes sont déjà sucrées et même avec le miel, chaque portion ne renferme que 100 cal/420 kJ.

Gâteau aux fraises

3 min

Temps d'attente : 4 min

1 tasse/100 g de farine de blé entier
2 cuil. à café de poudre à pâte
2 oz/50 g de margarine molle
2 cuil. à soupe de cassonade dorée
3 oz/75 g d'amandes moulues
1 gros oeuf battu
1 ou 2 gouttes d'extrait d'amandes
10 oz/275 g de fraises équeutées
2 ou 3 cuil. à soupe de crème 35 %, fouettée
1 cuil. à soupe de miel

4 PERSONNES

1 Tamisez ensemble la farine et la poudre à pâte et ajoutez ce qui reste dans le tamis. Incorporez margarine, cassonade, amandes, extrait d'amandes et oeuf.

2 Placez la pâte sur une surface légèrement farinée et pétrissez légèrement. Abaissez en deux cercles de 6 po/15 cm et parez les bords.

3 Déposez un cercle sur une assiette doublée de papier ciré et incisez en 4 quartiers. Faites cuire 1 ½ ou 2 min à MAX., en tournant l'assiette de moitié à mi-temps, jusqu'à ce que la surface soit sèche. Taillez immédiatement en 4 quartiers, laissez reposer 2 min, puis laissez refroidir.

4 Faites cuire l'autre abaisse, mais ne l'incisez pas et ne la coupez pas en quartiers.

5 Réservez une fraise entière et écrasez ou hachez les autres. Incorporez la crème et le miel.

6 Versez la préparation aux fraises sur le cercle entier et recouvrez des 4 quartiers. Déposez la fraise entière au centre du gâteau.

Poires fondantes

3 min

Temps d'attente : 2 min

Les poires fraîches cuisent en quelques minutes seulement : servies avec de la crème glacée au chocolat ou à la vanille, ce dessert fond dans la bouche.

2 poires à couteau, coupées en deux, le coeur enlevé
2 cuil. à soupe de cassonade
2 cuil. à soupe de beurre

4 PERSONNES

1 Placez les poires dans un plat, le côté coupé vers le haut et la queue au centre. Parsemez chacune de cassonade et de beurre.

2 Couvrez lâchement et faites chauffer 3 ou 4 min à MAX., en tournant le plat de moitié à mi-temps.

3 Laissez reposer à couvert 2 min, puis servez avec de la crème glacée.

À droite : *poires fondantes*
Ci-dessous : *gâteau aux fraises*

PAUL WEBSTER

PAUL WEBSTER

PAUL WEBSTER

Pouding aux figues

4½ min

Temps d'attente : 5 min

5 cuil. à soupe de chapelure de blé entier
¾ de tasse/75 g de farine à pâtisserie tamisée
1 cuil. à café d'épices mélangées
¼ de tasse/50 g de cassonade foncée
6 oz/175 g de figues sèches hachées
le zeste râpé de 1 citron
2 oeufs battus
2 ou 3 cuil. à soupe de lait
crème anglaise pour servir

4 OU 5 PERSONNES

1 Mêlez bien chapelure, farine, épices, cassonade, figues et zeste de citron. Creusez un puits au centre, puis incorporez les oeufs et le lait, en remuant jusqu'à homogénéité.

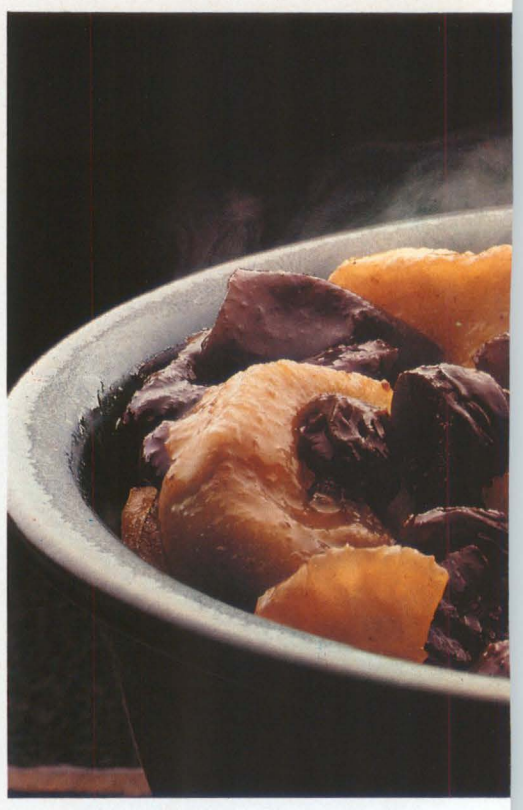
2 Versez dans un moule graissé de 3 ¾ tasses/900 ml, couvrez lâchement et faites cuire 4 ½ ou 5 min à MAX.

3 Laissez reposer 5 min, puis démoulez.

Pouding aux figues

Micro-trucs

Préparez une crème anglaise : versez 6 cuil. à café de préparation pour crème anglaise et de 3 à 6 cuil. à café de sucre dans une tasse à mesurer de 5 tasses/1,25 l. Incorporez 2 ½ tasses/600 ml de lait froid et faites chauffer 5 min à MAX., en remuant 2 fois.



Compote de fruits

5 min

Temps d'attente : 5 min

Pour varier, essayez ce dessert aux fruits secs dans un sirop léger. Le cari lui donne un petit goût piquant et agréable.

4 oz/100 g de pruneaux dénoyautés hachés
2 oz/50 g de pommes en tranches déshydratées
2 oz/50 g de raisins secs
½ tasse/125 ml d'eau
½ tasse/125 ml de jus de pomme
1 cuil. à soupe de miel
1 bonne pincée de cari
2 petites oranges

4 PERSONNES

1 Mélangez tous les ingrédients, sauf les oranges, dans une casserole de 6 ¼ tasses/1,5 l.

2 Couvrez et faites chauffer de 5 à 7 min à MAX., en remuant 2 fois, jusqu'à ce que les fruits soient tendres.

3 Pelez les oranges, en ne laissant aucune trace de peau blanche. Défaites-les en quartiers, puis déposez-les dans un petit bol. Pressez tout le jus de la membrane au-dessus des quartiers d'orange.

Pêches à la crème sure

2 min

Temps d'attente : aucun

8 moitiés de pêches en boîte, égouttées
⅝ de tasse/150 ml de crème sure
3 cuil. à soupe de confiture de fraises

4 PERSONNES

1 Placez les pêches, côté plat sur le dessus, sur une grande assiette et faites-les chauffer 1 ½ ou 2 min à MAX. Réservez.
2 Faites chauffer la confiture de 30 à 45 s à MED.-MAX., puis laissez refroidir légèrement.
3 Versez la crème sur les pêches, nappez de confiture chaude et servez.

VARIANTE
Remplacez les pêches par des poires et la confiture de fraises par de la confiture de cerises, de framboises ou d'abricots.

4 Incorporez les quartiers d'orange et le jus à la compote chaude, couvrez et laissez reposer 5 min. Servez chaud ou froid, dans des coupes individuelles, et garnissez de yogourt nature si désiré.
Compote de fruits pour 2 : diminuez les ingrédients de moitié. Mêlez les fruits secs, les liquides, le miel et le cari dans un bol de 3 ¾ tasses/900 ml. Ajoutez assez d'eau pour couvrir les fruits. Couvrez et faites chauffer 3 ½ ou 4 min à MAX., en remuant 3 fois. Incorporez les quartiers d'orange et laissez reposer 5 min.

Bananes chaudes au caramel

2½ min

Temps d'attente : aucun

6 petites bananes bien fermes
2 ½ oz/65 g de beurre
½ tasse/100 g de cassonade
3 cuil. à soupe de crème 15 %
3 cuil. à soupe de noisettes grillées hachées (voir fascicule 31, page 839)

4 PERSONNES

1 Faites fondre le beurre et dissoudre la cassonade ensemble, 2 min à MAX., en remuant 1 fois.
2 Pelez les bananes et coupez-les en deux sur la largeur. Placez-les dans le beurre fondant et remuez pour bien les enrober. Déposez les bananes sur une assiette et faites chauffer de 30 à 45 s à MAX.
3 Incorporez la crème et les noisettes au beurre, remuez et versez sur les bananes chaudes.

En haut : *compote de fruits*
Ci-dessous : *pêches à la crème sure*

Conseils du chef

La confiture contient beaucoup de sucre et chauffe donc très rapidement. Il est important de bien la surveiller pour qu'elle ne brûle pas. Laissez-la refroidir légèrement avant de la verser sur les pêches.

Repas d'été pour quatre

Il n'est pas nécessaire de passer des heures à la cuisine pour composer un menu à la fois appétissant et délicieux. De l'entrée au dessert, la simplicité est de mise, et le four micro-ondes devient votre outil le plus précieux.

Recevoir est un plaisir sans cesse renouvelé si vous mettez le four micro-ondes à contribution. Voici des plats savoureux, au coup d'oeil agréable, très faciles à préparer et à servir.

Pour ce repas décontracté, nous avons choisi des plats simples, tels les épis de maïs dorés bien juteux, suivis de succulentes brochettes de poulet parfumées au gingembre. Servies sur un lit de riz rehaussé de pignes et accompagnées d'une salade verte croquante, les brochettes sont absolument irrésistibles.

Au dessert, offrez ce flan original. Faites amollir la crème glacée aux micro-ondes, puis mélangez-la aux autres ingrédients. Versez le tout dans la croûte et faites congeler jusqu'au moment de servir.

Compte à rebours

La veille
Préparez et faites cuire la croûte biscuit; faites amollir la crème glacée, préparez la garniture, versez-la dans la croûte et congelez.

Pendant la matinée
Faites mariner le poulet au réfrigérateur, dans un contenant hermétique. Préparez les légumes de la salade et réfrigérez-les. Faites cuire le riz et réservez à couvert dans un endroit frais.

Pendant l'après-midi
Préparez le beurre pour le maïs et réservez-le. Assemblez la salade et réfrigérez. Enfilez la viande sur les brochettes et réfrigérez. Sortez les brochettes 30 min avant de les faire cuire. Dressez la table et réfrigérez le vin.

30 min avant
Mettez le flan au réfrigérateur. Faites cuire le maïs et laissez-le reposer 5 min. Entre-temps, faites cuire les brochettes, puis couvrez-les de papier aluminium pendant que vous dégustez l'entrée. Faites réchauffer le beurre aux herbes 2 ou 3 min à MAX. Faites réchauffer le riz à couvert de 3 à 5 min à MAX., puis servez-le avec les brochettes et la salade.

Épis de maïs dorés

10 min

Temps d'attente : 5 min

4 épis de maïs épluchés

BEURRE AUX FINES HERBES
3 oz/75 g de beurre
1 gousse d'ail écrasée
1 cuil. à café de persil haché
1 bonne pincée de moutarde sèche
1 bonne pincée d'assaisonnement à l'italienne

4 PERSONNES

1 Enlevez toutes les barbes collées aux épis, puis glissez-les dans deux sacs de cuisson.

2 Versez tous les ingrédients du beurre aux fines herbes dans un petit bol, couvrez et faites chauffer 1 ou 1 ¼ min à MAX.

3 Versez 3 cuil. à soupe de beurre fondu dans chacun des sacs, fermez-les bien puis faites une petite incision sur chaque sac. Placez-les dans un plat et faites cuire les épis de 9 à 12 min à MAX., en les déplaçant et en les retournant à mi-temps.

4 Retirez les épis du four et laissez-les reposer 5 min. Servez avec le reste de beurre aux herbes.

VARIANTE
Beurre piquant : 3 oz/75 g de beurre, 2 échalotes émincées, ¼ de cuil. à café d'assaisonnement au chili, une pincée de sel à l'ail et quelques gouttes de sauce Tabasco. Suivez la recette indiquée.

Micro-trucs

Faites cuire les épis dans des sacs de cuisson que vous remuerez afin de beurrer facilement les épis. En effet, il suffit de remuer le sac et d'y faire tourner les épis.

Rappelez-vous de fermer les sacs avec une ficelle ou une attache non métallique. Percez les sacs près de l'ouverture avant de faire cuire les épis.

MENU

Épis de maïs dorés
De tendres épis rehaussés de beurre assaisonné

Brochettes de poulet
Des brochettes appétissantes de volaille marinée

Riz aux pignes
Riz pilaf savoureux garni de pignes

Salade verte croquante
Un heureux mélange de laitues variées

Flan glacé à la guimauve
Une croûte biscuit garnie de crème glacée au chocolat et de guimauves

4 PERSONNES

Brochettes de poulet

9 min

Temps d'attente : 3 min

1 lb/450 g de poitrines de poulet désossées
1 cuil. à soupe d'huile végétale
1 pincée de sel
⅝ de tasse/150 ml de vin blanc
3 cuil. à soupe de miel
3 cuil. à soupe de sauce soya
1 cuil. à café de gingembre moulu
1 pincée de piment de Cayenne
8 minces tranches d'orange
8 minces tranches de lime ou de citron

4 PERSONNES

1 Retirez la peau du poulet et détaillez-le en cubes de 1 po/2,5 cm.
2 Mêlez tous les ingrédients de la marinade, sauf les tranches d'orange et de citron, dans un bol, couvrez et faites chauffer 1 min à MAX. Ajoutez les cubes de poulet, couvrez et réfrigérez 4 h.
3 Égouttez et réservez la marinade. Enfilez le poulet sur 4 brochettes de bambou, en alternant avec les tranches d'orange et de citron ou de lime.
4 Déposez les brochettes sur une rôtissoire et badigeonnez-les de marinade. Faites-les cuire à découvert de 8 à 12 min à MAX., en les retournant et en les badigeonnant de nouveau au bout de 4 min.
5 Retirez-les du four, couvrez de papier aluminium et laissez reposer 3 min avant de servir.

Riz aux pignes

23½ min

Temps d'attente : 5 min

2 cuil. à soupe de beurre
1 tasse/225 g de riz à grains longs
1 petit oignon haché
2 ¼ tasses/550 ml de bouillon de poulet, préparé avec 1 cube de bouillon
1 cuil. à café de piment de la Jamaïque
1 pincée de sel
1 feuille de laurier
3 cuil. à soupe de pignes
3 cuil. à soupe de raisins de Corinthe
2 cuil. à soupe de persil haché

4 PERSONNES

1 Faites fondre le beurre dans une casserole de 10 tasses/2,5 l, à couvert, de 30 à 45 s à MAX.
2 Incorporez le riz et l'oignon, couvrez et faites cuire 3 min à MAX., en remuant 1 fois.
3 Faites chauffer le bouillon 5 ou 6 min à MAX., jusqu'à ébullition. Versez sur le riz, puis ajoutez le piment de la Jamaïque, le sel et la feuille de laurier.
4 Couvrez et faites cuire 3 min à MAX. Diminuez la puissance à MED., et laissez cuire de 12 à 15 min, jusqu'à ce que le riz soit bien tendre.
5 Ajoutez les pignes, les raisins et le persil, couvrez et laissez reposer 5 min avant de servir.

Brochettes de poulet

Flan glacé à la guimauve

2¾ min

Temps d'attente : aucun

3 oz/75 g de beurre
8 oz/225 g de biscuits Graham ou de biscuits sucrés ordinaires écrasés
3 cuil. à soupe de sucre

GARNITURE
4 tasses/1 l de crème glacée au chocolat
3 oz/75 g de capuchons de chocolat
1 paquet de 4 ½ oz/128 g de guimauves coupées en quatre

6 À 8 PERSONNES

Micro-trucs

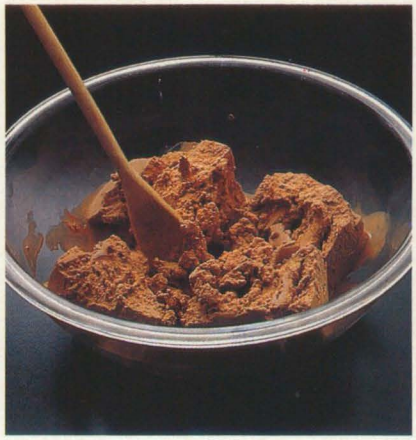
Avant de servir ce dessert, faites-le amollir légèrement aux micro-ondes. Découvrez-le et mettez-le au four de 30 à 45 s à MED., en le surveillant de près.

Notes sur la congélation

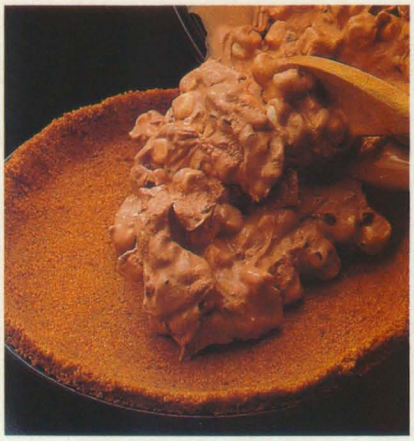
Si vous préférez, préparez le flan à l'avance et gardez-le au congélateur trois mois au maximum. Servez-vous de crème glacée très dure pour cette recette et non de crème glacée molle, pour que le dessert conserve sa texture onctueuse.

Préparation du flan glacé à la guimauve

Faites fondre *le beurre dans un moule à tarte de 9 po/23 cm, à couvert, de 45 à 60 s à MAX. Incorporez la chapelure et le sucre, puis pressez bien le mélange dans le fond et sur les côtés du moule. Faites cuire 1 ¼ ou 1 ½ min à MAX., en tournant le moule 1 fois, puis laissez refroidir.*



Versez *la crème glacée dans un grand bol profond et défaites-la en quartiers. Faites-la amollir, mais non fondre, de 45 à 60 s à MED. La crème glacée doit être molle à point, afin que vous puissiez la remuer facilement.*



Incorporez *les grains de chocolat et les guimauves, à l'aide d'un batteur à basse vitesse ou d'une cuiller de bois. Versez uniformément dans la croûte biscuit. Couvrez et congelez 2 h ou jusqu'au lendemain. Gardez au congélateur trois mois au maximum, si désiré.*

Adaptation d'une recette : les boissons

Que diriez-vous d'un punch chaud après une longue marche ou d'un délicieux chocolat chaud à l'heure du coucher ? C'est simple et facile aux micro-ondes.

Toutes sortes de boissons se préparent aux micro-ondes, du simple chocolat chaud aux jus de légumes variés, pour vous réchauffer lors de froides journées d'hiver.

Si vous préparez un chocolat chaud selon la méthode habituelle, vous aurez peut-être des casseroles collantes à nettoyer, surtout si le lait surchauffe ou brûle. Aux micro-ondes, vous faites chauffer les boissons dans des tasses ou des verres à l'épreuve de la chaleur. C'est rapide et facile, mais assurez-vous de ne pas trop remplir le récipient et surveillez le lait de près, car il risque aussi de déborder dans le four. Vérifiez bien les récipients avant de vous en servir : n'utilisez pas de verres ou de tasses avec des garnitures métalliques ou des rivets. Ne vous servez pas non plus de verres de cristal ou d'articles de verre ancien aux micro-ondes, car ils risquent de se briser.

Servez-vous de légumes frais pour la préparation de boissons vraiment nutritives et très savoureuses. Réfrigérez rapidement les restes et servez froid ou chaud.

Chocolat chaud

MÉTHODE HABITUELLE

4 tasses/1 l de lait
6 à 8 cuil. à café de cacao
6 à 8 cuil. à café de sucre
8 guimauves (facultatif)
4 PERSONNES

GRAND POT

1 Versez le lait dans une petite casserole et faites chauffer à feu moyen.

FAITES CHAUFFER À MAX., JUSQU'À CE QUE LE TOUT SOIT TRÈS CHAUD

OMETTEZ EN REMUANT 1 FOIS

2 Ajoutez le cacao et le sucre, amenez à ébullition, en remuant constamment, puis laissez bouillir 1 min.

OMETTEZ

3 Fouettez vigoureusement, puis versez dans des tasses individuelles. Ajoutez les guimauves si désiré et enfoncez-les sous la surface. Servez.

FAITES CHAUFFER DE 45 À 60 S À MAX., PUIS SERVEZ

Chocolat chaud

7¼ min

Temps d'attente : aucun

4 tasses/1 l de lait
6 à 8 cuil. à café de cacao
6 à 8 cuil. à café de sucre
8 guimauves (facultatif)

4 PERSONNES

1 Mélangez bien le lait, le cacao et le sucre, au goût, dans un grand pot et faites chauffer 5 min à MAX.
2 Fouettez vigoureusement pour bien dissoudre le cacao, puis faites chauffer encore de 1 ½ à 2 ½ min, jusqu'à ce que le mélange soit très chaud. Fouettez bien, puis versez dans 4 tasses individuelles.
3 Au goût, garnissez chaque chocolat chaud de 2 guimauves, en les enfonçant sous la surface. Faites chauffer de 45 à 60 s à MAX., jusqu'à ce que les guimauves soient gonflées. Servez immédiatement.

Chocolat chaud pour 1 personne : mélangez 1 tasse/250 ml de lait et 1 ½ ou 2 cuil. à café de cacao et de sucre dans une tasse à mesurer. Faites chauffer 1 ½ ou 2 min à MAX., en remuant vivement à la fourchette au bout de 1 min. Garnissez de 2 guimauves, enfoncez-les et faites chauffer de 15 à 30 s.

À gauche, page précédente : *chocolat chaud*
À droite : *thé épicé à l'indienne*

Thé épicé à l'indienne

3 min

Temps d'attente : aucun

3 ¾ tasses/900 ml d'eau chaude
1 bâtonnet de cannelle coupé en deux
1 ou 2 clous de girofle (facultatif)
1 cuil. à café de graines de fenouil
8 graines de cardamome écrasées
1 carré de ½ po/12 mm de racine de gingembre frais, pelée et légèrement écrasée
2 cuil. à café de thé Darjeeling
tranches de citron et bâtonnets de cannelle

4 PERSONNES

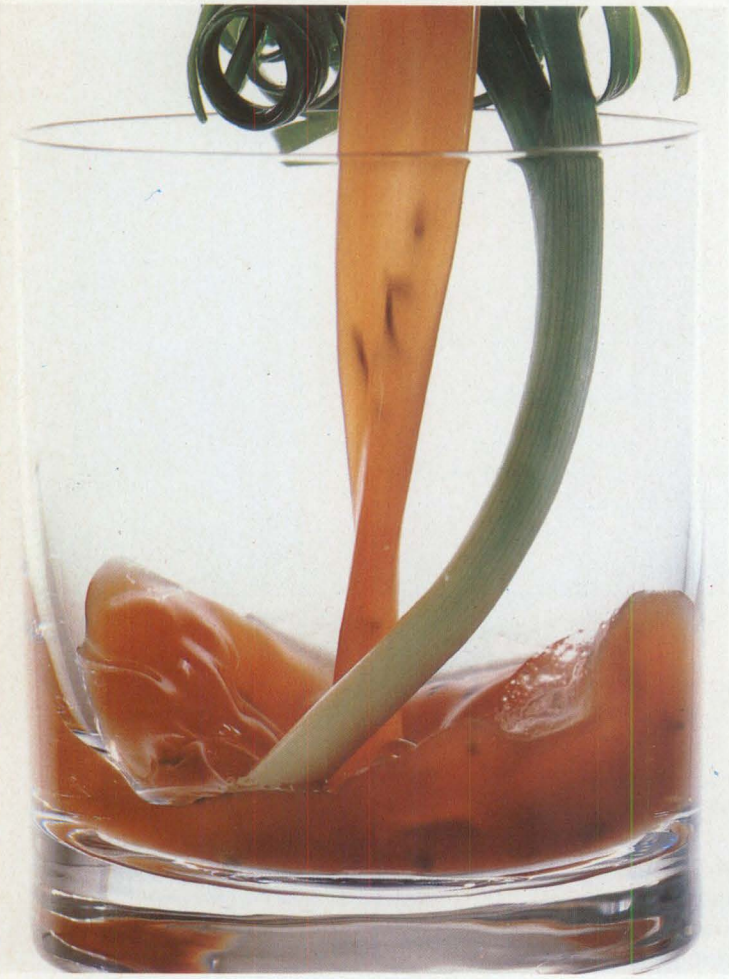
1 Versez l'eau et les épices dans un pot de 5 tasses/1,25 l, couvrez et faites chauffer 2 ½ ou 3 min à MAX., jusqu'à ébullition complète.
2 Incorporez le thé et faites chauffer 30 s à MED. Filtrez au tamis, si désiré, et versez dans des verres ou des tasses. Garnissez d'un bâtonnet de cannelle et d'une tranche de citron que vous pourrez piquer de clous de girofle. Servez avec du sucre.

Micro-trucs

Lorsque vous faites chauffer du lait aux micro-ondes, surveillez-le toujours de près pour qu'il ne déborde pas. Vous vous éviterez ainsi un fastidieux nettoyage !

Conseils du chef

Certaines boissons chaudes, surtout celles à base de lait, risquent de déborder lorsque vous les remuez à la fin du temps requis, et ce parce que la température interne de la boisson est plus élevée que la température en surface. Pour éviter cet inconvénient, remuez la boisson à mi-temps, mais n'oubliez pas de retirer la cuiller !



De gauche à droite : *jus de tomates à l'ail, avec échalote frisée; punch au cidre chaud; citron pressé à la cannelle; jus de légumes piquant*

Jus de tomates à l'ail

2 min

Temps d'attente : aucun

⅝ de tasse/150 ml d'eau
1 ¼ tasse/300 ml de jus de tomates
½ cuil. à café d'extrait de levure
1 pincée de piment de Cayenne
½ gousse d'ail émincée
échalotes frisées pour garnir

4 PERSONNES

1 Versez l'eau et le jus de tomates dans une tasse à mesurer de 5 tasses/1,25 l. Incorporez l'extrait de levure, le piment de Cayenne et l'ail.

2 Faites chauffer 2 ou 2 ½ min à MAX., en remuant 2 ou 3 fois. Versez dans des verres à l'épreuve de la chaleur, à travers un tamis, garnissez et servez.

Punch au cidre chaud

4½ min

Temps d'attente : aucun

3 clous de girofle entiers
1 bâtonnet de cannelle
2 ½ cuil. à soupe de raisins secs
5 tasses/1,25 l de cidre semi-sec
1 ¼ tasse/300 ml de jus de pomme non sucré
bâtonnets de cannelle pour garnir

6 PERSONNES

1 Mélangez clous de girofle, bâton de cannelle, raisins, cidre et jus de pomme dans une grande casserole.

2 Couvrez et faites chauffer 4 ½ ou 5 min à MAX. Filtrez au tamis, puis servez immédiatement dans des verres à punch ou des tasses en faïence.

VARIANTE

Pour donner du piquant à cette boisson, ajoutez ¼ de tasse/50 ml de calvados, une eau-de-vie de cidre.

Conseils du chef

Une échalote frisée constitue une jolie garniture pour toutes sortes de boissons salées. Parez les extrémités des tiges et enlevez la membrane extérieure. Incisez les tiges vertes sur la longueur, en forme d'étoile, à 1 po/2,5 cm de profondeur environ.

Placez les échalotes dans un bol d'eau glacée, couvrez et réfrigérez 1 ou 2 h, jusqu'à ce que les tiges se recroquevillent joliment. Épongez à l'aide de papier absorbant.

Micro-trucs

Il est facile de faire réchauffer des verres de punch aux micro-ondes : faites chauffer chaque portion de 30 à 60 s à MAX., jusqu'à ce qu'elle soit très chaude, mais ne la laissez pas bouillir.

Citron pressé à la cannelle

3 min

Temps d'attente : aucun

1 tasse/250 ml d'eau
le jus de 1 citron
2 cuil. à soupe de miel
2 bâtonnets de cannelle
1 petite noix de beurre (facultatif)

2 PERSONNES

1 Mélangez l'eau, le jus de citron, le miel et les bâtonnets de cannelle dans une tasse à mesurer de 2 ½ tasses/600 ml. Faites chauffer 3 ou 3 ½ min à MAX., en remuant 1 fois, jusqu'à ébullition.

2 Versez dans deux gobelets à l'épreuve de la chaleur et ajoutez-leur une petite noix de beurre.

VARIANTE

Grog : pour une délicieuse boisson chaude bien relevée, ajoutez 2 cuil. à soupe de rhum avant de servir.

Citron pressé à la cannelle pour 1 personne : diminuez tous les ingrédients de moitié et faites chauffer l'eau, le jus de citron, le miel et le bâtonnet de cannelle 1 ½ ou 2 min à MAX., en remuant 1 fois. Ajoutez un peu de beurre au goût.

Jus de légumes piquant

1 min

Temps d'attente : aucun

1 tasse/250 ml de jus de tomates et de légumes
2 cuil. à café de sauce Worcestershire
2 ou 3 gouttes de sauce épicée au piment fort
cornichons en quartiers pour garnir

2 PERSONNES

1 Versez le jus de légumes, la sauce Worcestershire et la sauce épicée dans un pot de 2 ½ tasses/600 ml. Remuez bien.

2 Faites chauffer 1 ou 1 ½ min à MAX., en remuant 1 fois, sans laisser bouillir. Versez dans deux verres à l'épreuve de la chaleur, garnissez et servez.

VARIANTE

Pour une boisson moins piquante, ajoutez une goutte de sauce au piment à la fois, après avoir fait chauffer la boisson.

Micro-trucs

Pour préparer une tasse de café instantané, versez 1 cuiller à café de poudre de café dans une tasse et ajoutez ⅝ de tasse/150 ml d'eau froide. Faites chauffer 1 ½ ou 2 min à MAX., remuez et ajoutez du lait et du sucre au goût. Pour préparer une tasse de thé, faites chauffer ⅝ de tasse/150 ml d'eau froide dans une tasse 1 ½ ou 2 min à MAX. Ajoutez le sac de thé et laissez infuser. Ajoutez du lait et du sucre à votre goût.

Jus de légumes frais

21 min

Temps d'attente : aucun

3 tasses/750 ml d'eau
4 oz/100 g de chou déchiqueté
2 grosses carottes émincées
2 branches de céleri émincées
1 oignon émincé
1 ¼ tasse/300 ml de jus de tomates
2 cuil. à café de sel épicé
feuilles de céleri pour garnir
sauce Worcestershire pour servir

6 PERSONNES

1 Mélangez eau, chou, carottes, céleri et oignon dans une casserole de 5 tasses/1,25 l. Couvrez et faites cuire de 18 à 20 min à MAX., en remuant 2 ou 3 fois.

2 Passez au tamis puis jetez les légumes. Incorporez le jus de tomates et le sel épicé, puis faites chauffer le tout 3 ou 4 min.

3 Versez dans six gobelets individuels et garnissez de feuilles de céleri. Ajoutez une goutte de sauce Worcestershire au goût avant de servir. Si désiré, laissez refroidir, puis réfrigérez avant de servir.

Conseils du chef

Utilisez le robot culinaire pour préparer cette boisson. Les tranches minces cuisant très rapidement, vous obtenez une boisson débordante de saveur dans un temps de cuisson limité. Vous pouvez garnir le jus de légumes de minces tranches de carottes ou de céleri.

Jus de légumes frais

CUISINE MICRO-ONDES : QUELQUES RENSEIGNEMENTS UTILES

CONSEILS DU CHEF

Cuillers à mesurer : utilisez ces cuillers pour plus de précision et lissez délicatement la surface.
Ingrédients : à moins d'indications contraires, le sucre fait référence au sucre blanc ordinaire et les légumes, épluchés, sont de grosseur moyenne. Remplacez le beurre par de la *margarine*, si désiré, mais n'utilisez pas de margarine molle pour la pâtisserie.
Batterie de cuisine : la taille, la forme et la capacité des casseroles sont de toute première importance. Suivez bien les indications données dans chacune des recettes à ce sujet.
Réglage de la puissance :
voir encadré ci-dessous

Les fours micro-ondes ne fonctionnent pas tous de la même façon. Nous vous proposons ici un tableau très simple d'équivalence en puissance et en pourcentage.

MAXIMUM = 100% (HIGH)
MEDIUM/HAUT = 70% (MEDIUM/HIGH)
MEDIUM = 50% (MEDIUM)
MINIMUM = 30% (LOW)
DÉCONGÉLATION = 20% (DEFROST)

INDEX

Vous trouverez à la fin de chaque volume un index provisoire des fascicules précédents. Le dernier numéro de Micro-ondes comportera l'index complet de la collection.

IMPORTANT

Dans votre four micro-ondes :
- Évitez les ustensiles, les plats et les attaches en métal, les sacs doublés de papier aluminium. Évitez aussi les plats à décorations en métal et les thermomètres conventionnels à viande ou à bonbons.
- Ne faites pas frire les aliments en friture profonde, ou cuire des oeufs à la coque.
- N'asséchez pas des linges mouillés ou du papier.
- Ne touchez pas au système de verrouillage de la porte et n'utilisez pas un four défectueux.

Suivez toujours les instructions du fabricant.
Les recettes :
Il est essentiel de suivre attentivement les étapes et les diverses instructions des recettes. Pour vous assurer de leur succès, conformez-vous aux quantités données et aux temps de cuisson et d'attente requis (par exemple, si vous réduisez les quantités, il faut réduire le temps de cuisson en conséquence). Nous ne pouvons accepter la responsabilité de recettes manquées, si vous n'avez pas bien suivi les indications des recettes ainsi que les instructions du fabricant.

CUISSON ET ATTENTE

Temps de cuisson: les minutes dans l'encadré indiquent le temps de cuisson dans un four micro-ondes de 650 et 700 watts. Il s'agit du temps global de cuisson, donc de la somme du temps d'une première et d'une deuxième étape, s'il y a lieu. Si le temps de cuisson est exprimé en lb/kg ou comprend des puissances variées, les minutes de l'encadré correspondent au poids le plus léger et au temps de cuisson le plus court. Enfin, il s'agit du temps de cuisson uniquement; le temps de préparation et le temps d'attente ne sont pas compris.
Temps d'attente : la cuisson se poursuit lorsque le plat est retiré du four. Le temps d'attente permet de terminer la cuisson des aliments; ces derniers sont ainsi plus tendres et savoureux.

TEMPS DE CUISSON

Toutes les recettes ont été éprouvées dans des fours de 650/700 watts. Pour un four de **600 watts,** ajoutez 20 s pour chaque minute de cuisson recommandée dans *Micro-ondes,* en vous inspirant du tableau de conversion ci-dessous.
Pour un four de **500 watts** *: si la recette précise MAX.,* ajoutez jusqu'à 40 s pour chaque minute de temps de cuisson recommandé, si vous utilisez des ingrédients frais. Ajoutez très peu de temps pour des ingrédients cuits ou en boîte. *Si la recette précise une cuisson à MED.,* (et votre four fonctionne à puissance maximale seulement) faites cuire à MAX. *un peu moins* longtemps que le temps de cuisson recommandé.

Tableau de conversion en temps pour cuisson aux micro-ondes

650/700 watts	600 watts
10 s	13 s
15 s	20 s
30 s	40 s
45 s	1 min
1 min	1 min 20 s
2 min	2 min 40 s
3 min	4 min
4 min	5 min 20 s
5 min	6 min 40 s
6 min	8 min
7 min	9 min 20 s
8 min	10 min 40 s
9 min	12 min
10 min	13 min 20 s
20 min	26 min 40 s
30 min	40 min
40 min	53 min 20 s
50 min	66 min 40 s
1 h	80 min

INDEX - FASCICULE 54

Boeuf
- boeuf aux pêches 1476
- boeuf et haricots en casserole 1471
- boeuf à l'ail et au laurier 1476
- mini-boulettes barbecue 1483
- rôti de boeuf au poivre 1475

Boissons
- chocolat chaud 1493
- citron pressé à la cannelle 1495
- grog 1495
- jus de légumes frais 1496
- jus de légumes piquant 1495
- jus de tomates à l'ail 1494
- punch au cidre chaud 1494
- thé épicé à l'indienne 1493

Desserts
- bananes chaudes au caramel 1487
- compote de fruits 1486
- flan glacé à la guimauve 1490
- gâteau aux fraises 1485
- pêches à la crème sure 1487
- poires fondantes 1485
- pommes cuites aux framboises 1484
- pouding aux figues 1486

Fromage
- feuilletés au fromage 1482
- fromage à tartiner 1483
- trempette au fromage 1481

Haricots aux saucisses 1473

Légumes
- artichauts à l'italienne 1472
- bouchées aux épinards 1480
- épis de maïs au beurre piquant 1489
- épis de maïs dorés 1489
- haricots noirs en casserole 1473
- pâté de lentilles 1471
- risotto aux haricots 1471
- riz aux pignes 1490
- salade de haricots 1472

Pâté de foies de volaille 1479

Poisson et fruits de mer
- trempette au crabe 1480
- trempette aux anchois 1480

Poulet
- brochettes de poulet 1490

PLAT minceur

PLAT minceur

Gelée de raisins

Voici un dessert minceur composé de raisins bleus bien juteux, de gélatine et de yogourt onctueux. Même s'il est destiné aux gens qui surveillent leur ligne, ce dessert se présente bien lors d'une occasion spéciale.

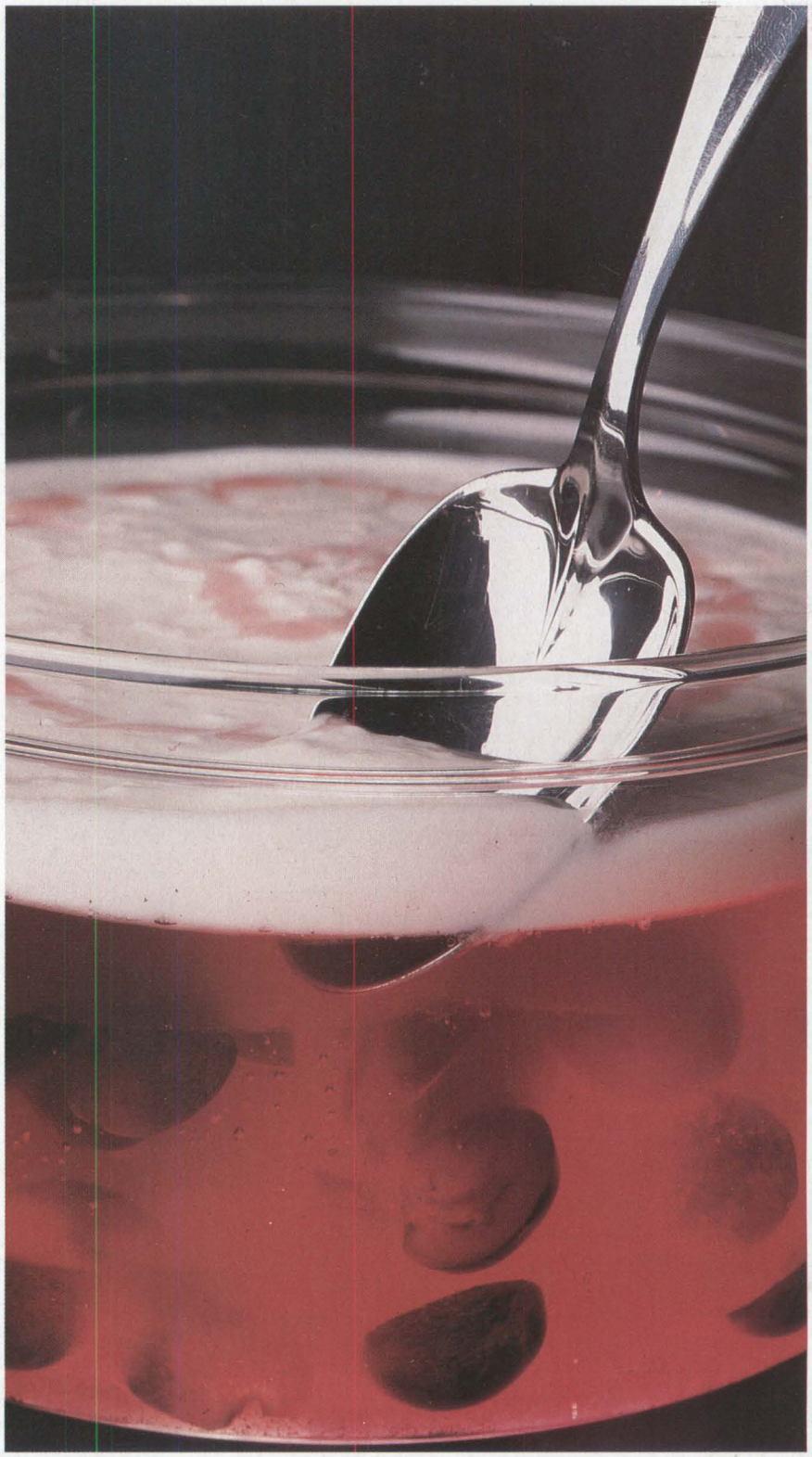
Gelée de raisins

2½ min

Temps d'attente : aucun

85 cal/355 kJ par portion

2 ½ tasses/600 ml de jus de raisins rouges
2 fines lanières d'écorce d'orange
3 ½ cuil. à café (1 sachet) de gélatine en poudre
8 oz/225 g de raisins bleus, épépinés et coupés en deux
1 tasse/250 ml de yogourt nature pauvre en matières grasses

6 PERSONNES

1 Faites chauffer le jus de raisin avec l'écorce d'orange 1 ou 2 min à MAX. Laissez reposer 10 min.
2 Mesurez 4 cuil. à soupe de jus dans un bol et saupoudrez de gélatine. Faites chauffer 1 ½ ou 2 min à MED., en remuant 1 fois, jusqu'à ce que la gélatine soit dissoute.
3 Retirez l'écorce d'orange et incorporez la gélatine au jus de raisin. Réservez 2 cuil. à soupe de gelée pour la décoration, couvrez et réfrigérez le reste pendant 2 h.
4 Placez les raisins dans un bol en verre, ajoutez la gelée et réfrigérez encore 2 ou 3 h. Versez le yogourt sur le dessus et lissez la surface.
5 Faites fondre la gelée réservée de 5 à 10 s à MAX., en surveillant de près. À l'aide d'une cuiller, versez sur le dessus du dessert, en formant deux cercles, puis dessinez un motif avec un cure-dent. Servez sans délai.